

ФИЗКУЛЬТУРНАЯ библиотечка школьника

Ю.Г. Травин

Бегай на здоровье

ФИЗКУЛЬТУРНАЯ
библиотечка
школьника

Ю. Г. Травин

Бегай на здоровье

СОДЕРЖАНИЕ

Москва
«Советский спорт»
1988

Рекомендовано к печати Всесоюзным научно-исследовательским институтом физической культуры

Травин Ю. Г.
Бегай на здоровье.— М.: Советский спорт, 1988.— 48 с., ил.— (Физкультурная библиотечка школьника)

Автор брошюры рекомендует школьникам самостоятельно заниматься бегом, если они хотят всегда чувствовать себя здоровыми, бодрыми, подтянутыми. С чего начинать занятия, как организовать в школе клуб любителей бега, как дозировать нагрузку — ответы на все эти и другие вопросы читатель найдет на страницах брошюры.
Адресовано школьникам всех возрастов.

Физкультурная библиотечка школьника

Травин Юрий Георгиевич

БЕГАЙ НА ЗДОРОВЬЕ

Зав. редакцией *Б. М. Чернышев*
Редактор *Н. С. Новожилова*
Художник *Б. Н. Федюшкин*
Художественный редактор *Ю. А. Еремин*
Технический редактор *Е. В. Пряжинская*
Корректор *Т. Е. Смирнова*

Сдано в набор 18.05.88. Подписано к печати 17.11.88. Л-88180. Формат 60×90[1]/16. Бумага офсетная. Гарнитура «Обыкновенная». Печать глубокая. Усл. печ. л. 3,0. Усл. кр.-отт. 7,25. Уч.-изд. л. 3,83. Тираж 250 000 экз. Изд. № 923. Заказ 1663. Цена 35 коп.

Издательство «Советский спорт» Госкомспорта СССР. 101913, ГСП, Москва, Центр, ул. Архипова, 8.

Ордена Трудового Красного Знамени Московская типография № 2 Союзполиграфпрома при Государственном комитете СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. 129301, Москва, проспект Мира, 105.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Саша и Игорь, с которыми я хочу вас познакомить, живут в одном доме, учатся в одном шестом «Б», оба успевают в школе, только...

Утром Игоря не добудишься, так ему трудно вставать. Какая там зарядка или душ, времени едва хватает, чтобы наскоро умыться, проглотить завтрак, собрать портфель и дойти до школы, чтобы не опоздать. Дома, после занятий в школе, Игоря ждет заботливая бабушка, которая души не чает в своем внуке: все время старается, чтобы он и поел побольше и посытнее, и отдохнул вволю. А после обильного обеда так и тянет на диван... А уж если взять интересную книгу, то на диване можно незаметно пролежать и два, и три часа. А ведь еще и уроки надо успеть приготовить, и английским позаниматься (мама очень хочет!), и вот уже опять наступил вечер, а вечером по телевизору передачи интересные... Ну как тут устоять от соблазна!

От уроков физкультуры Игорь освобожден, считается ослабленным ребенком, часто болеет — то грипп, то ангина, то ОРЗ. Мама водит его к разным врачам, достает самые последние «модные» лекарства, но болезни не отступают. Почему — удивляются мама и бабушка — ведь мы следим, чтобы и горло закутывал как следует, и мороженое зимой на улице не ел, и на лыжах в холодную погоду не пускаем, каждое лето возим мальчика на юг...

Игорь усидчивый, не лентяй, и учиться ему интересно, но любое продолжительное занятие его быстро утомляет, он устает, начинает побаливать голова, становится труднее сосредоточиться.

Другое дело — Саша. Будить его по несколько раз не надо, в половине седьмого он просыпается сам, натягивает спортивный костюм и вместе с отцом и старшим братом направляется в ближайший сквер. Одно удовольствие побегать по его заснеженным зимой и тенистым летом аллеям! Сделаешь несколько кругов — и ощущаешь прилив сил и энергии, и настроение поднимается, и уже чувствуешь себя как на крыльях, кажется, что любое, даже самое трудное, дело тебе по плечу. В этом сквере в ранние утренние часы можно встретить и других поклонников оздоровительного бега, которые каждое утро в любую погоду занимаются здесь бегом трусцой.

После пробежки Саша обязательно принимает прохладный душ

или обтирается влажным полотенцем, и еще время остается, чтобы не спеша позавтракать и отправиться в школу.

Все Саша успевает: и уроки сделать вовремя, и помочь родителям по хозяйству, и шайбу с ребятами погонять во дворе, и книгу интересную почитать, и портфель обязательно приготовит с вечера, чтобы утром впопыхах не искать нужные учебники и тетради. И никогда при этом не жалуется, что ему ни на что не хватает времени.

На уроках физкультуры в школе Саша самый активный, все задания выполняет только на «отлично»: и на перекладине подтягивается больше всех, и стометровку бегает быстрее всех. В семье у Саши заведено: летом все вместе отправляются куда-нибудь на Оку или на Волгу, ставят палатку и живут «дикарями» несколько недель: сами готовят пищу, вечером сидят у костра, купаются в реке, загорают, а главное — постоянно двигаются на свежем воздухе: по утрам делают всей семьей зарядку, играют в мяч, бадминтон, бегают по берегу реки.

В отличие от Игоря, который уже начинает набирать лишние килограммы, Саша строен, подтянут, он никогда не ждет лифта, а поднимается на свой седьмой этаж пешком. Зимой он не кутается и в поликлинику давно уже не ходил — не берут его болезни!

Вроде бы одинаковые, но такие разные мальчишки... И одно из основных отличий — то, что один ведет малоподвижный образ жизни, а другой дружит с физкультурой. А ведь именно недостаток движений называют главной причиной нарушения здоровья у школьников, замедления психического развития, а это ухудшает память, снижает успеваемость.

Потребность в движении заложена природой в каждом человеке. Посмотрите, как много двигаются малыши: бегают, прыгают, лазают, играют в различные подвижные игры. Да и сам ты совсем недавно носился на переменах, гонял во дворе в футбол, катался с удовольствием на велосипеде. Но со временем стал все больше и больше сидеть: в школе — за партой, дома — за письменным столом за уроками, в кресле с книгой, у телевизора, и постепенно у тебя развивалось состояние гиподинамии, то есть малоподвижности. А при гиподинамии организм плохо снабжается кислородом. Мышечное голодание, по утверждению ученых, опасно не меньше, чем недостаток витаминов. И если недостаток витаминов мы замечаем (вспомни, как весной, когда еще нет зелени, мало овощей и фруктов, часто развивается авитаминоз — нехватка в организме витаминов, и ты быстрее утомляешься, появляется сонливость, падает работоспособность), то недостаток двигательной активности в юные годы может пройти незамеченным и скажется на здоровье, когда ты станешь взрослым — начнут одолевать различные недуги.

А теперь я задам тебе один вопрос: на кого бы ты хотел быть похожим — на Игоря или на Сашу? Я наверняка знаю, что ты ответишь: на Сашу. Только для этого надо немного постараться: соблюдать режим дня, делать по утрам зарядку, закаляться, а главное — сделать движение постоянным спутником своей жизни. Поверь, это совсем не трудно, важно только начать.

К сожалению (прежде всего тех, для кого двигательная активность удовольствие, а не неприятная обязанность), в школьной программе на уроки физической культуры отведено лишь два часа в неделю. Поэтому тебе самому надо так организовать свой день, чтобы обязательно выделить время на занятия физическими упражнениями. Кстати, если ты будешь соблюдать рациональный (подходящий для тебя) режим дня, то тебе на все будет хватать времени, ты будешь все успевать.

Конечно, из всего многообразия видов физических упражнений ты выберешь то, что больше нравится.

Действительно, бегать можно везде: во дворе и на стадионе, в парке и по тротуару, в лесу и даже на балконе. Если скучно одному, пригласи приятеля или соседа. Снаряжения для бега особого не нужно, единственное, что требуется — это твое желание!

Уже миллионы людей во всех странах мира вышли на беговую тропу здоровья. Занятия бегом стали для них такой же привычкой, как чистить зубы. Для чего они бегают?

Одни — чтобы повысить выносливость, другие — чтобы улучшить деятельность сердца и сосудов, третьи — чтобы поднять настроение. Бег также улучшает работу дыхательной системы, ликвидирует избыточный вес, укрепляет мышцы (во время бега в работе участвуют практически все группы мышц), даѐт заряд бодрости и здоровья, повышает физическую подготовленность. И если ты тоже хочешь не болеть, быть стройным и подтянутым, ловким и выносливым, вступай в многочисленную армию поклонников бега.

Книга расскажет тебе, что такое оздоровительный бег, как различные беговые нагрузки влияют на твой организм, как правильно построить занятия. В книге ты также найдешь советы по гигиене занятий бегом, режиму дня, закаливанию, питанию, научишься самостоятельно следить за своим самочувствием и оценивать физическую подготовленность.

«Бегом к здоровью!» — пусть этот девиз станет твоим спутником. Счастливого пути!

О ПОЛЬЗЕ БЕГА

Что и говорить, достижения научно-технического прогресса значительно облегчили нам жизнь: на заводе или фабрике многие самые сложные операции выполняют машины, да и дома мы не обходимся без техники: лифт, пылесос, полотер и многое-многое другое. Да, облегчив нам жизнь, они ее и... усложнили. Мы почти перестали двигаться, и каждый школьник знает, что такое гиподинамия, даже песни о ней поют.

Ученые провели специальные исследования и установили, что физическая активность учеников первого и второго класса падает по сравнению с дошкольниками наполовину, а старшеклассники 75 процентов всего времени бодрствования не двигаются. Особенно мало-

подвижны школьники пятых и шестых классов, ибо учебные нагрузки у них очень велики.

А ведь движение — не только жизненная необходимость, это сама жизнь. Без движения нет нормального обмена веществ, нормального роста и развития, условий для совершенствования важнейших функций организма.

Гиподинамия не так уж безвредна, как считают многие. Давай прикинем, чем она грозит тебе и твоим сверстникам.

Во-первых, очень часто становится причиной отставания в физическом развитии.

Во-вторых, создает условия для возникновения различных болезней и прежде всего сердечно-сосудистых (установлено, что число таких заболеваний у школьников постоянно увеличивается).

В-третьих, ведет к снижению работоспособности, а значит, и успеваемости.

Еще гиподинамия помогает накоплению лишних килограммов (а чрезмерная полнота делает человека неуклюжим, неповоротливым), мешает овладеть жизненно необходимыми двигательными навыками и умениями, создает трудности юношам при прохождении военной службы. Словом, бед, которые несет малоподвижный образ жизни, достаточно много. Избежать их помогает физическая культура, и прежде всего — оздоровительный бег.

Если правильно организовать занятия бегом и следить за своим самочувствием, то уже через несколько месяцев будут заметны результаты.

У ребят, регулярно проводящих тренировки, постепенно происходят благоприятные изменения в сердечно-сосудистой и дыхательной системах: возрастают их резервные возможности. Например, несколько увеличиваются масса и размер сердца, а значит, оно может перекачивать больше крови. Во время интенсивной мышечной деятельности (когда ты выполняешь физическую работу или бегаешь) требуется усиление кровоснабжения. Вот тут-то и проявляются резервные возможности: через сердце проходит больше крови, значит, и кислорода, который она переносит, будет доставлено к работающим мышцам больше.

У бегунов возрастает сила мышц двигательного аппарата, утолщаются мышечные волокна. То же происходит и с сердечной мышцей. Сила ее сокращений увеличивается, и в кровеносные сосуды поступает больше крови, поэтому в покое сердце сокращается реже, а время между сокращениями удлиняется. Таким образом сердце работает экономичнее.

Во время бега образование энергии, необходимой для выполнения нагрузки, идет аэробным способом — с участием кислорода (существует еще и анаэробный путь — без использования кислорода из вдыхаемого воздуха). Увеличивается (по сравнению с покоем) объем вдыхаемого воздуха и, следовательно, возрастает количество кислорода, поступающего в легкие. Кровь, протекая быстрее и в большем объеме через легкие, насыщается кислородом и разносит его ко всем

органам и тканям организма. Причем разносит очень разумно: больше — к работающим мышцам и меньше — к ненагруженным. Такое рациональное распределение крови обеспечивают регулирующие механизмы нервной системы.

Бег относится к циклическим видам упражнений, куда входят и плавание, и ходьба на лыжах, и езда на велосипеде. Именно циклические упражнения лучше других средств физкультуры (гимнастика, атлетическая гимнастика) развивают такое ценное качество, как выносливость. Выносливость — это способность совершать продолжительную физическую работу и при этом как можно меньше уставать. Она необходима тебе и когда ты помогаешь родителям по дому, и когда шагаешь много километров с рюкзаком за плечами в туристском походе, и когда бегаешь по дорожкам стадиона.

Многочисленные исследования, проведенные в последние годы учеными, врачами, физиологами разных стран показали, что бег, особенно на свежем воздухе, — не только эффективное средство повышения общей физической подготовленности, он укрепляет здоровье.

Систематические занятия бегом улучшают работу легких, сердца, головного мозга и мышц, помогают более быстрому восстановлению организма после умственных нагрузок в школе. Занятия на свежем воздухе улучшают самочувствие, закаливают организм, формируют правильную осанку, вырабатывают силу воли, целеустремленность и другие качества, необходимые в повседневной жизни.

Физкультура не только не откроет двери твоего дома различным болезням, она выйдет победителем в борьбе с недугом!

Кому из вас не знакомо ОРЗ — острое респираторное заболевание, поражающее дыхательные пути. Насморк, кашель — вроде бы пустяки, а сколько неприятностей порой доставляют. А таблетки глотать — горько и невкусно. Твоим врачевателем может стать самая обыкновенная физкультура.

Было проведено интересное исследование. Ослабленные школьники 7—9 и 10—11 лет, часто страдающие заболеваниями верхних дыхательных путей, целый год тренировались в беге под руководством опытного педагога. Занимались на открытом воздухе при любой погоде — в дождь и снег, холод и жару. Первые два месяца основными средствами были легкий бег со средней скоростью 2,4 метра в секунду, чередующийся с ходьбой, и игры — футбол и регби по упрощенным правилам. В начале занятий дистанция 300—500 метров преодолевалась с большим трудом. Постепенно нагрузка возрастала — увеличивалась продолжительность медленного бега. Организм приспосабливался к нагрузкам, и вскоре дети уже могли свободно пробегать 2—3 километра, не испытывая при этом неприятных ощущений. А главное — они перестали болеть, пропускать занятия в школе, окрепли, закалились.

Особенно важны занятия бегом в школьные годы — чем моложе организм, тем он пластичнее, легче поддается влиянию внешней среды, в частности, тренировке.

ВНИМАНИЕ... МАРШ!

Теперь, мой читатель, ты твердо решил, что регулярные занятия физкультурой — это не пустая трата времени, это твое здоровье, и сегодня — да, лучше не откладывать на завтра то, что можно сделать сегодня! — выходишь на первую пробежку. Но прежде тебе предстоит овладеть некоторыми знаниями, необходимыми для того, чтобы правильно построить занятие.

Один из основных принципов тренировки — **повторность.** Это значит, что одна тренировка или одиночные, проводимые не регулярно, время от времени, занятия не приносят ощутимых результатов (а ты уже знаешь, что при систематических занятиях бегом изменяются показатели сердечно-сосудистой и дыхательной систем), как говорят специалисты, не дают тренирующего эффекта. После каждой тренировки необходимо некоторое время, чтобы восстановились израсходованные во время занятия бегом ресурсы организма. Если же следующая тренировка будет проходить в условиях неполного отдыха, когда работоспособность еще снижена, наступит переутомление. Организм истощит свои энергетические и другие запасы, и тогда каждая нагрузка станет непомерной. Какая уж тут радость и бодрость от бега!

Есть много способов снятия утомления и восстановления сил после занятия. «Лучший отдых, — считал академик И. П. Павлов, — это переключение с одной работы на другую». Действительно, если тренировка не перегружает одни и те же мышцы, она разнообразна и поэтому не надоедает. Например, если сегодня ты пробегал короткие отрезки с ускорением, то в следующий раз выполняй упражнения на гибкость и ловкость, поплавай, походи на лыжах или поиграй в футбол, в волейбол.

Есть еще и массаж, который используют с древнейших времен, душ и баня, аутогенная тренировка и цветомузыка, которые позволяют прекрасно отдохнуть и набраться сил.

Другое правило, которое необходимо соблюдать — **постепенность увеличения нагрузки.** Например, в течение недели ты бегаешь каждый день по 20 минут. Через некоторое время организм привыкнет к такой нагрузке и тренирующий эффект не наступит, поэтому нагрузку надо постепенно повышать. Конечно, совсем не обязательно прибавлять в каждом следующем занятии, скажем, по 5 или 10 минут бега. В какие-то периоды нагрузка может возрастать, или оставаться на одном уровне, или даже понижаться. Так что, ребята, не стремитесь сразу же пробежать огромную дистанцию, наберитесь терпения.

И еще одно. Не забывай, что у всех людей разные возможности организма, разная физическая подготовленность, поэтому что сегодня получается у твоего приятеля, может не получиться у тебя. Не стоит на тренировочном занятии, собирая последние силы и превозмогая себя, пытаться во что бы то ни стало догнать обошедшего тебя на дистанции товарища. Радости особой это не принесет, а вот измотает здорово. В связи с этим начинающим советуем бегать в оди-

ночку. При беге в группе часто возникает чрезмерная напряженность, желание настроиться на общий темп, а это новичкам, как правило, не под силу.

Нагрузка должна быть обязательно подобрана для каждого индивидуально, с учетом возраста, состояния здоровья, физической подготовленности. Помогут тебе определить ее школьный врач, преподаватель физкультуры.

С ЧЕГО НАЧАТЬ?

Прежде всего — обратиться к врачу. Только с его разрешения можно начать регулярные тренировки. Врач посоветует, как лучше построить занятие, какие нагрузки выбрать в соответствии с твоим состоянием здоровья. Не забывай напутствия доктора и примерно раз-два в год посещай его, даже если чувствуешь себя хорошо.

Выбери для себя удобное время для занятий. Это может быть и утро, и день, и вечер — все зависит от твоей занятости в школе и желания. Нельзя только бегать на полный желудок: или выходи на тренировку до еды или через два часа после завтрака, обеда или ужина.

До начала занятий обязательно осмотри место, где ты будешь бегать. Если оно не освещено, встречаются нагромождения камней, канавы, то возникает опасность получения травмы. Хорошо и приятно бегать по дорожкам парка или сквера, в лесу да и просто во дворе.

Освой технику бега трусцой. При беге ногу ставь на переднюю часть стопы, больше на внешний свод, амортизируя толчок, при постановке опускайся на всю стопу. На носках бегать нельзя! Это может вызывать боли в икроножных мышцах.

Каждое занятие делится на три этапа: подготовительная часть (разминка), основная часть и заключительная.

Цель р а з м и н к и — привести в действие резервные силы организма и разогреть мышцы, чтобы справиться с повышенной нагрузкой при выполнении основных упражнений.

Дело в том, что включение в работу различных органов и систем организма происходит неодновременно. Например, быстрее всех настраиваются на работу мышцы, так как они обладают относительно высокой возбудимостью. Сердечный ритм учащается уже на первых секундах ускоренной ходьбы или бега, а приспособление органов дыхания к повышенному уровню физической деятельности происходит в течение нескольких секунд. Так что, чтобы поднять работоспособность организма, требуется некоторое время.

Изменения, которые вызывает разминка, сохраняются в организме на протяжении 20—30 минут, что и обеспечивает повышенную работоспособность при выполнении основной нагрузки. Но разминка не должна вызывать излишнего возбуждения или утомления.

Обычно разминка проводится в течение 10—12 минут. Начинается она с ходьбы в сочетании с бегом (5—7 минут), затем делают общеразвивающие и специальные упражнения.

Общеразвивающие упражнения выполняй в такой последовательности: упражнения для рук, плечевого пояса, туловища, области таза, мышц бедра, голени и стопы. Каждое упражнение повторяй примерно по 8—10 раз, делай их без напряжения, легко и свободно, соблюдая ритмичное дыхание.

Советуем тебе для разминки упражнения, приведенные на рисунках. Из них по своему выбору ты можешь составить несколько комплексов из 8—10 упражнений и время от времени менять их, чтобы не наскучили. Все упражнения разделены на подгруппы, каждая из которых имеет свою направленность:

I (упражнения 1—7) — для мышц рук, плечевого пояса и шеи;

II (упражнения 8—16) — для мышц туловища;

III (упражнения 17—22) — для мышц ног;

IV (упражнения 23—40) — для увеличения подвижности в суставах;

V (упражнения 41—46) — для развития гибкости (выполняются с партнером);

VI (упражнения 47—56) — силовые;

VII (упражнения 57—61) — силовые (выполняются с партнером);

VIII (упражнения 62—73) — для совершенствования силы и скоростно-силовых способностей (выполняются с набивными мячами);

IX (упражнения 74—84) — силовые с отягощением (гантели, мешок с песком, набивной мяч);

X (упражнения 85—86) — силовые в изометрическом режиме;

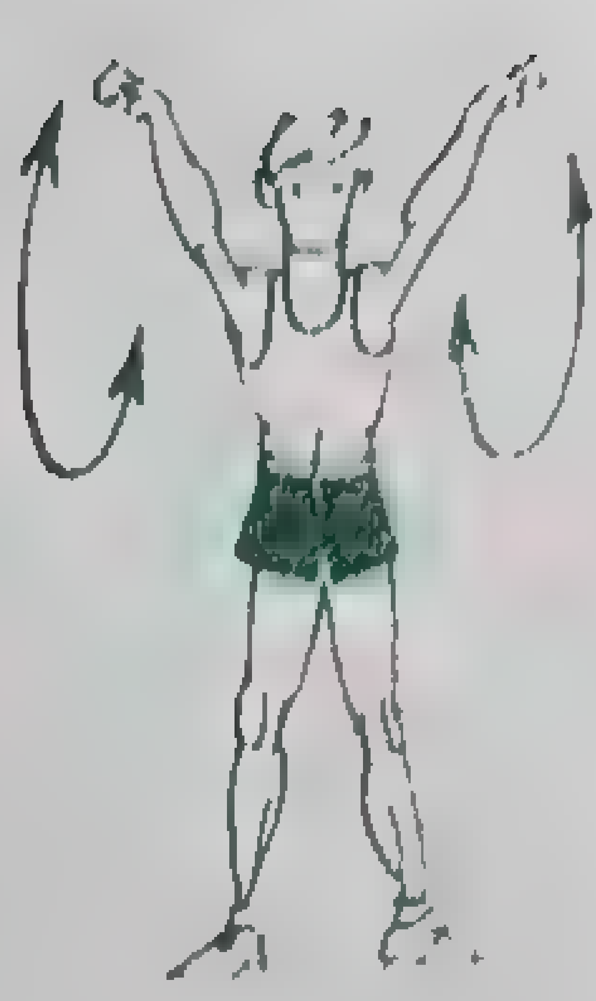
XI (упражнения 87—90) — для развития быстроты и скоростно-силовых способностей;

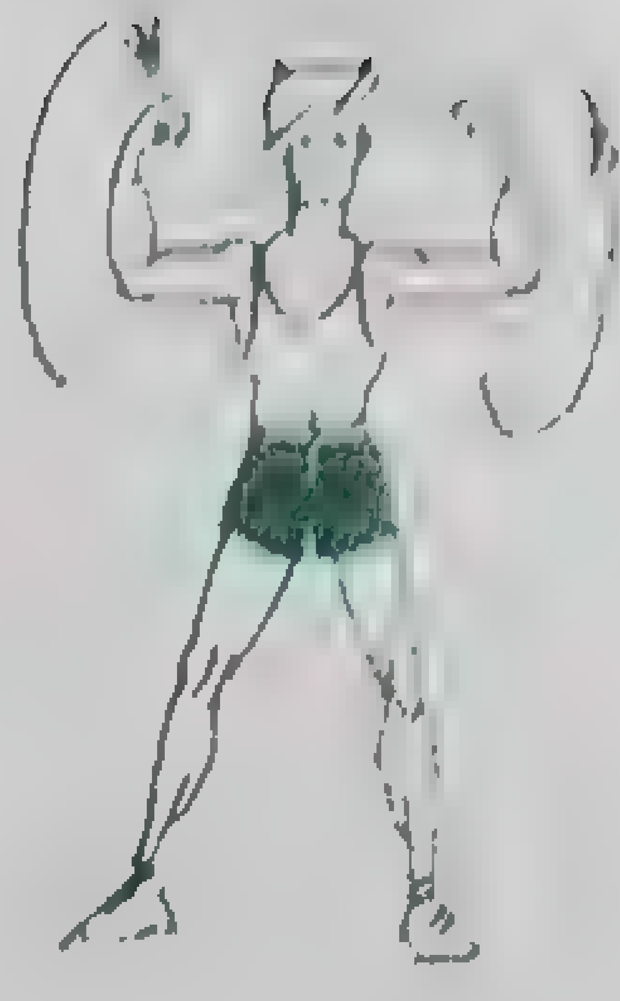
XII (упражнения 91—98) — для совершенствования техники бега, для развития быстроты, силы и скоростно-силовых способностей;

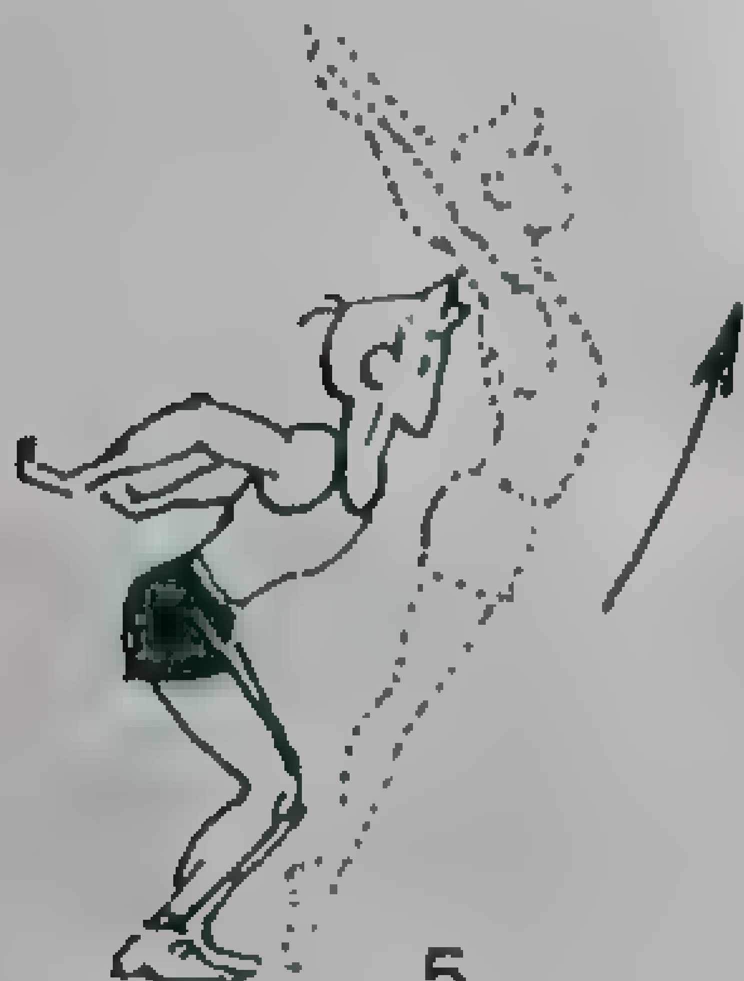
XIII (упражнения 99—103) — прыжки, многоскоки, различные выпрыгивания, а также упражнения со скакалкой.


1.


2.


3.


4.

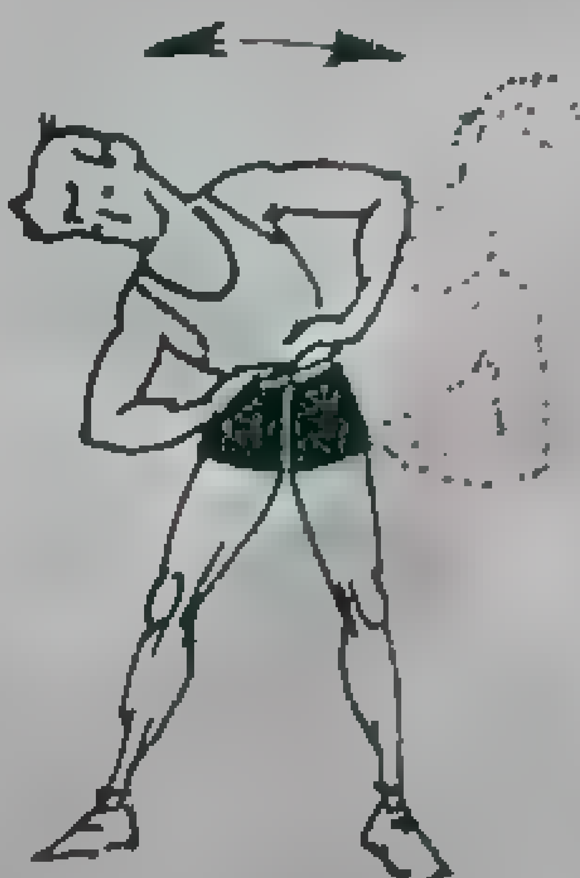

5.


6.


7.



8.


9.


10.


11.

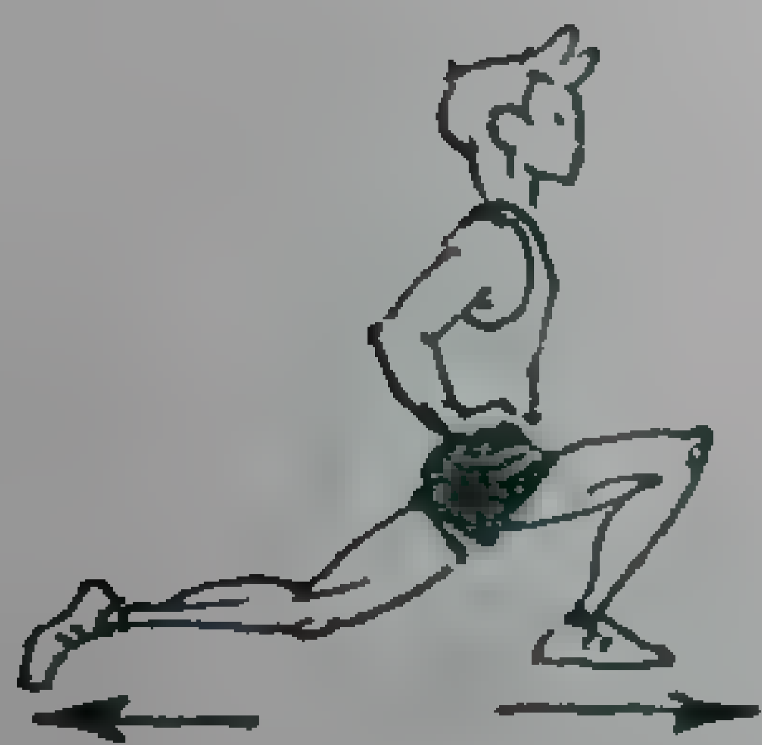

12.


13.


14.

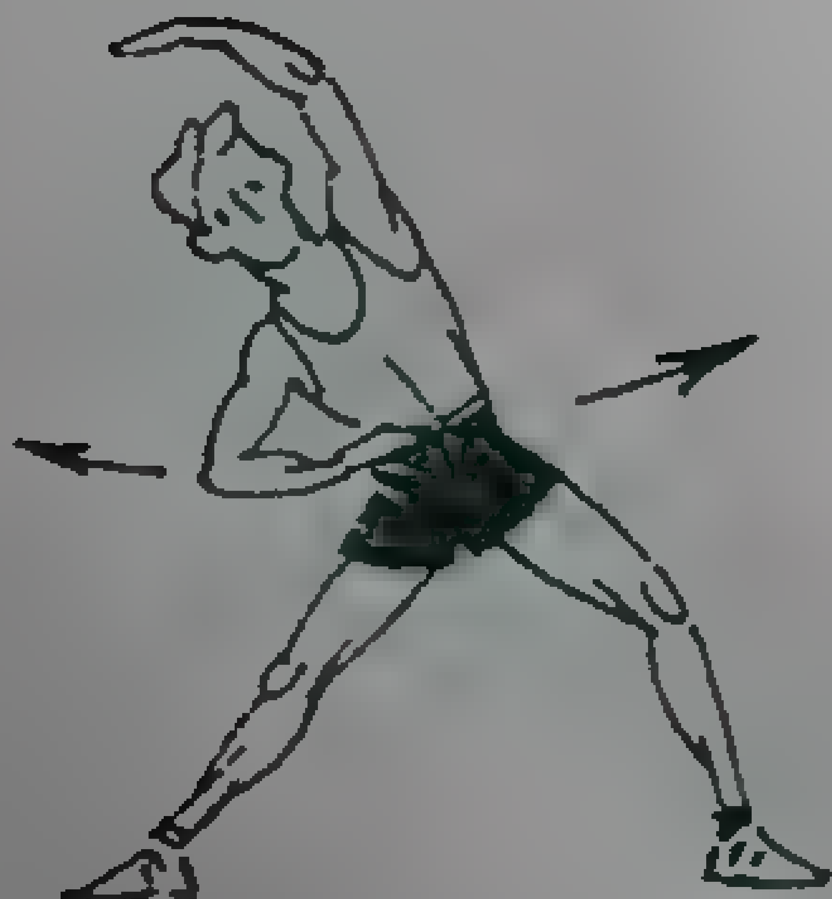

15.


16.


17.

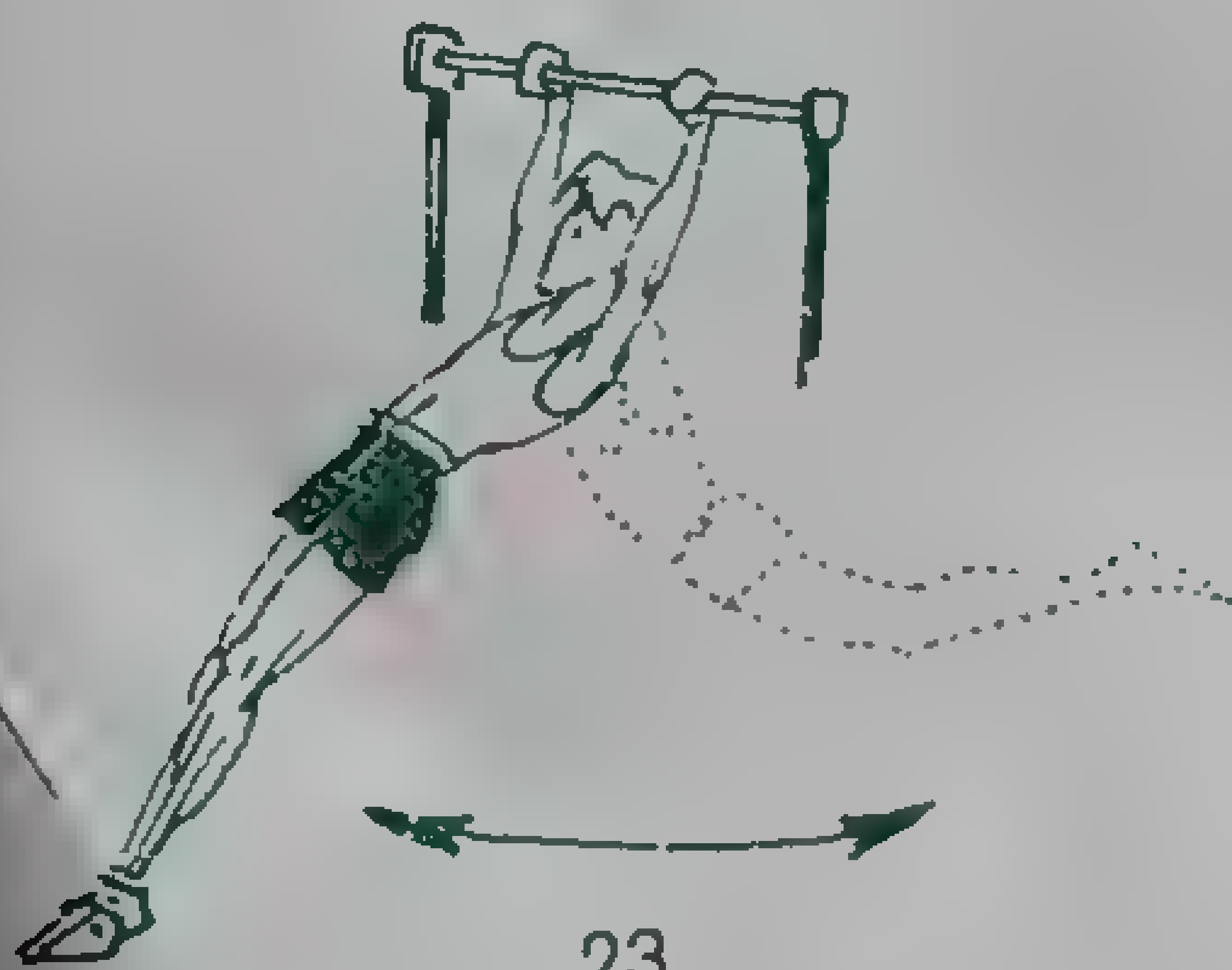

18.


19.


20.


21.

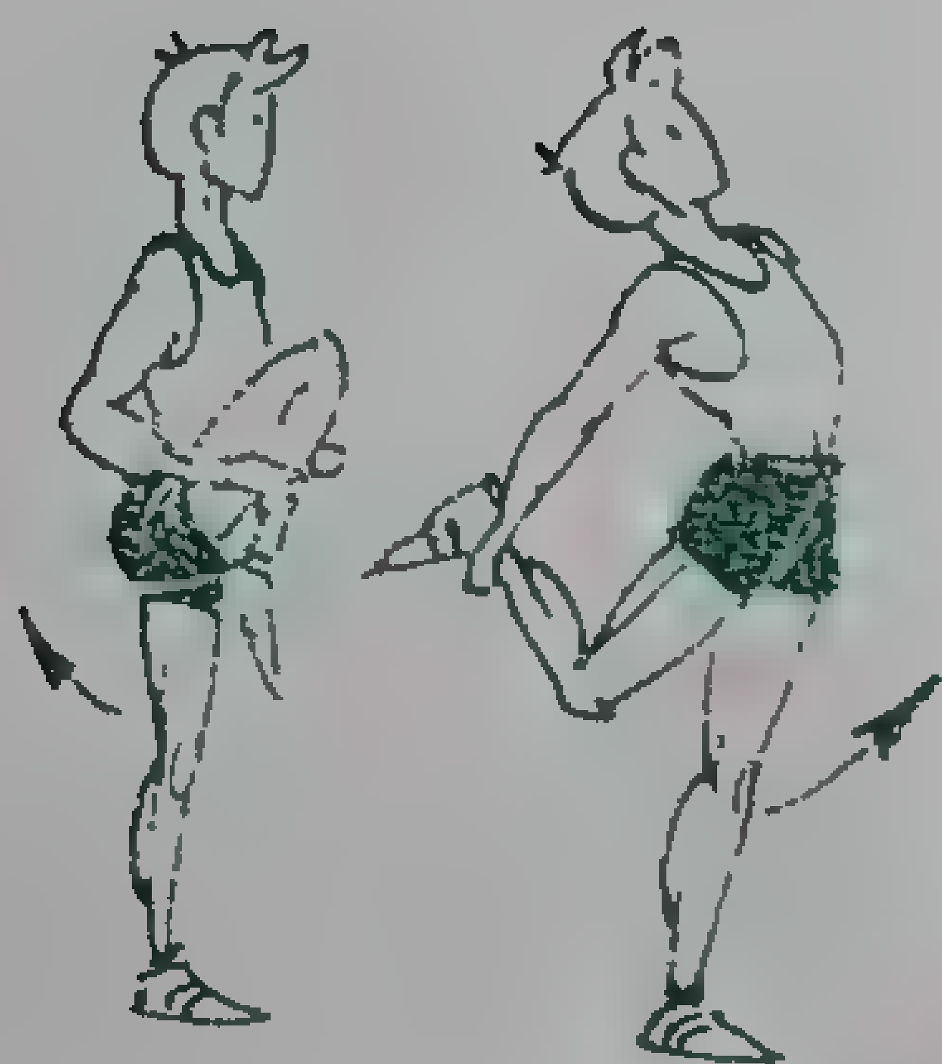

22.


23.

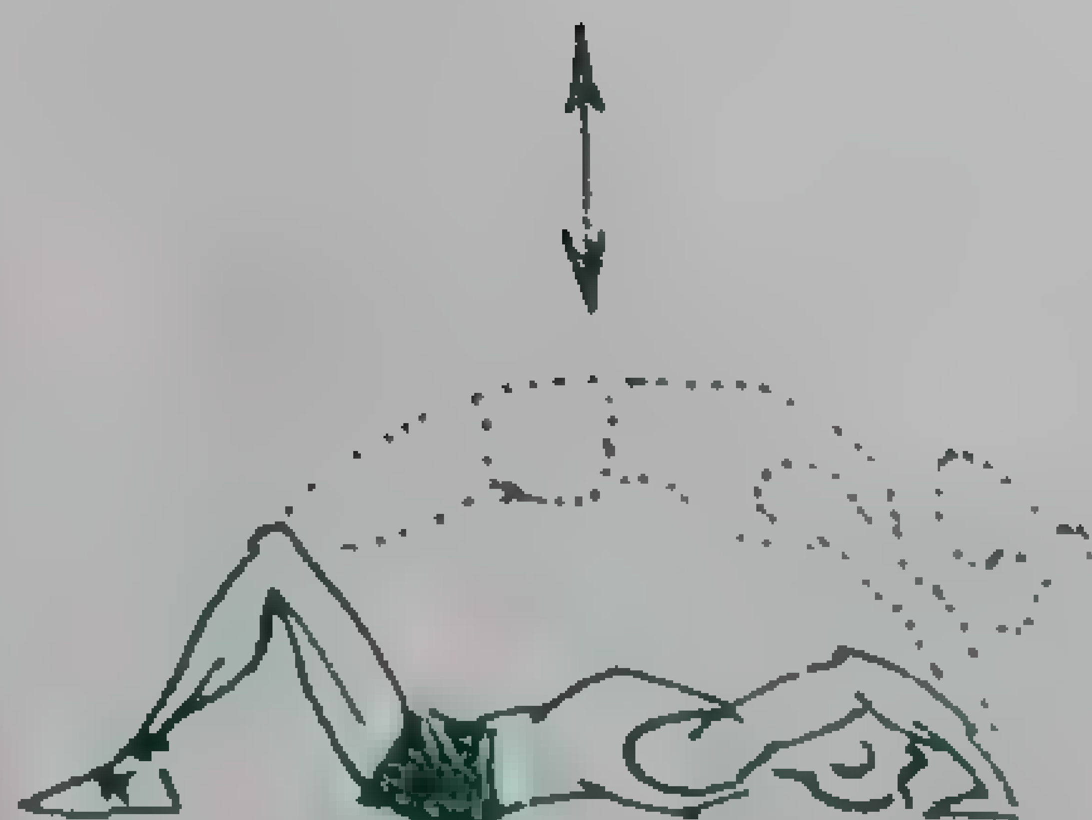

24.


25.

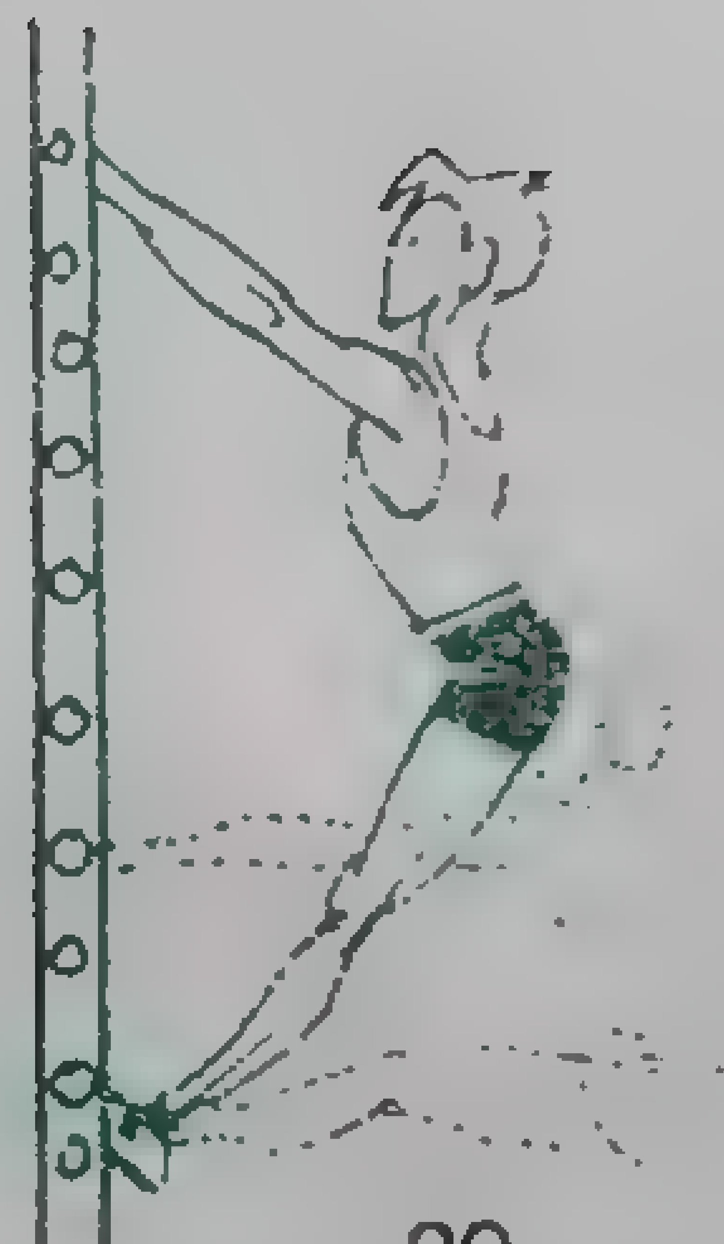

26.



27.



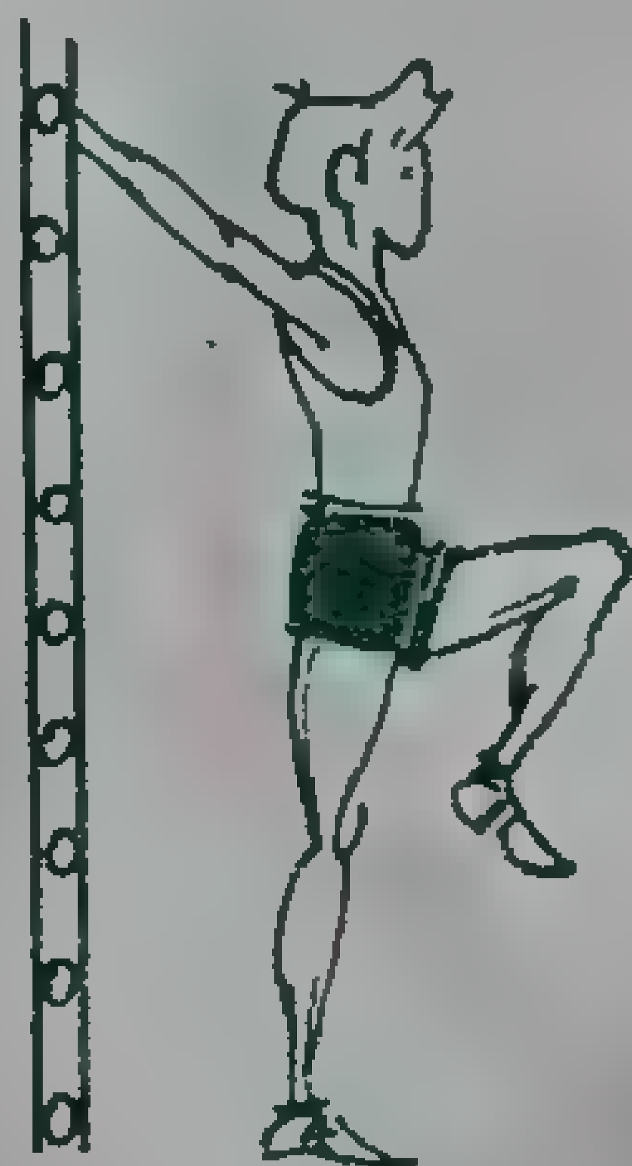
28.



29.



30.



31.



32.



33.



34.



35.

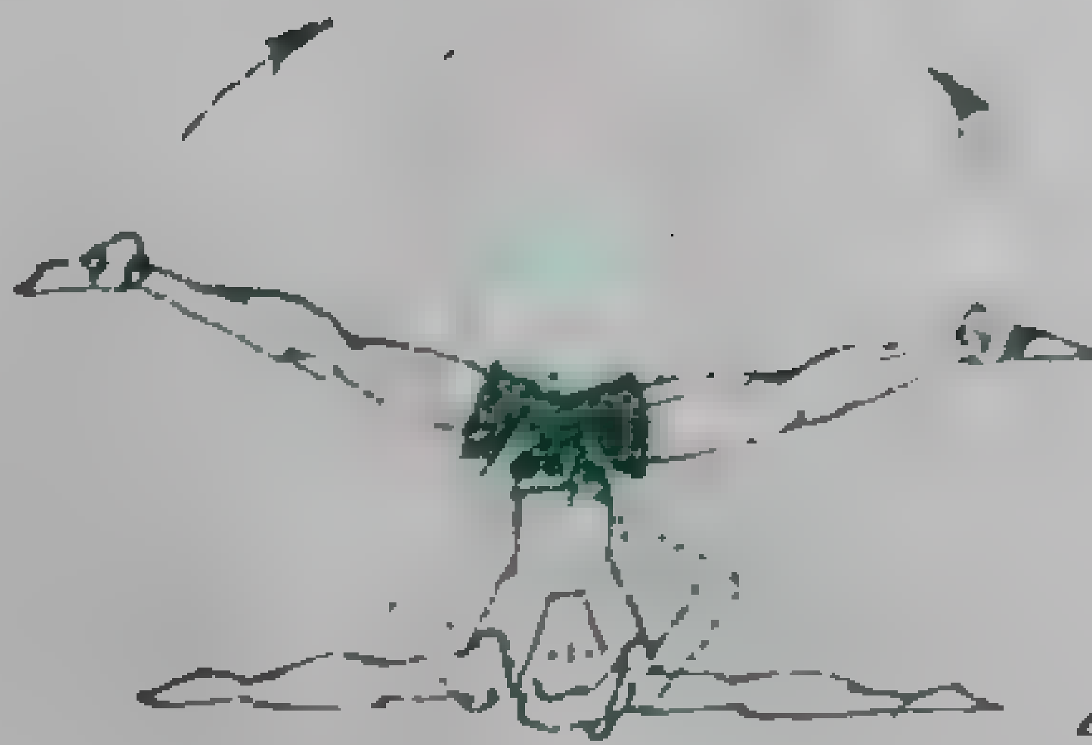


36.


37.


38.


39.

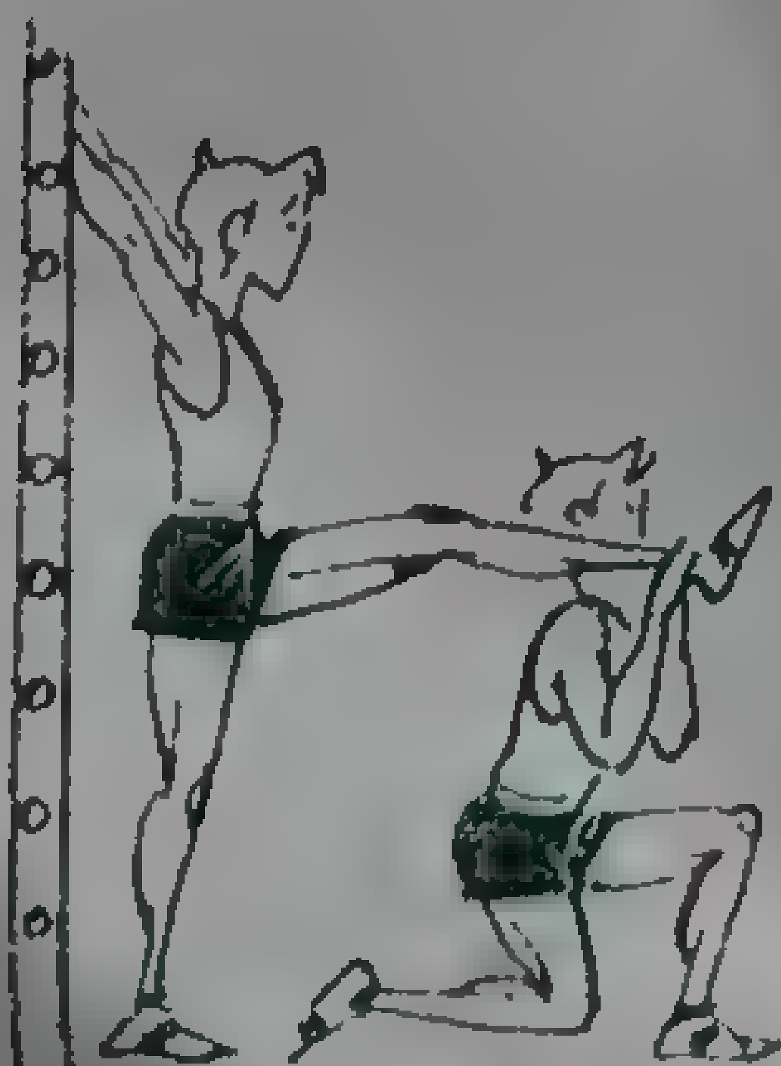

40.


41.

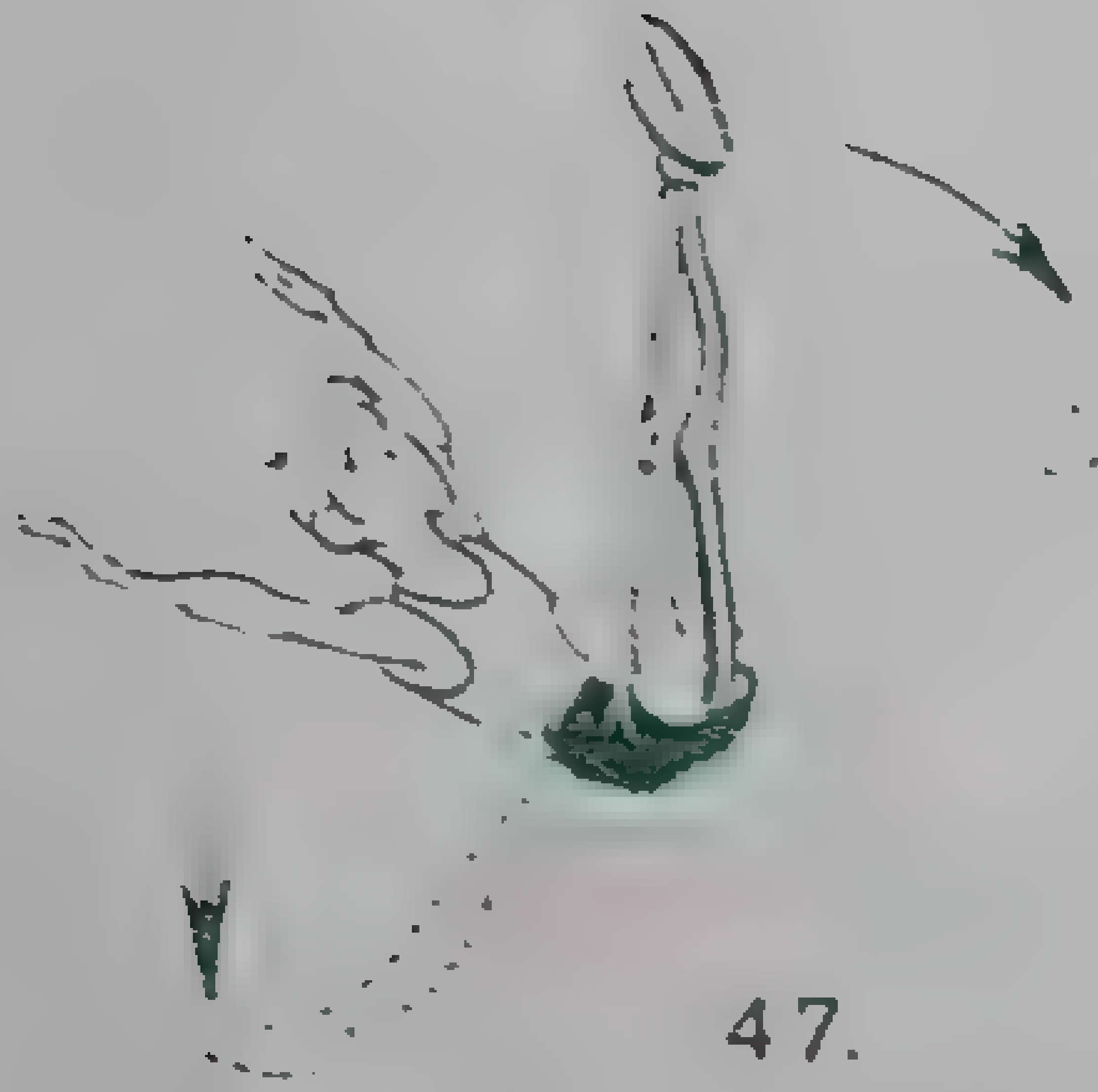

42.


43.


44.


45.


46.

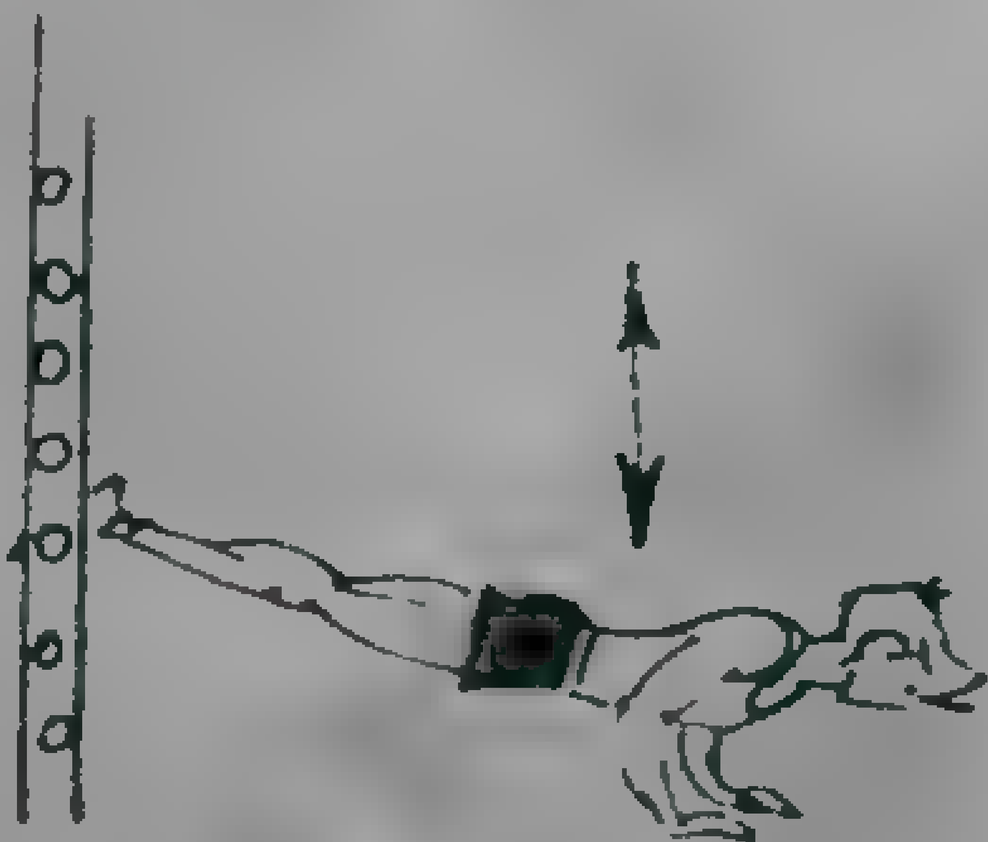

47.


48.

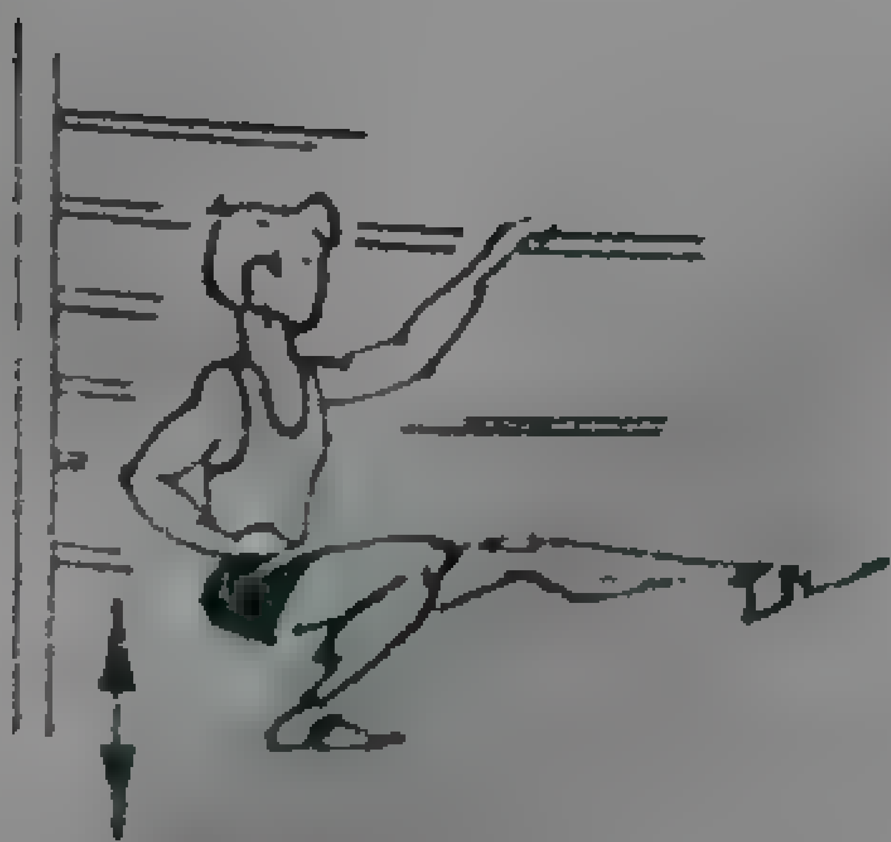

49.

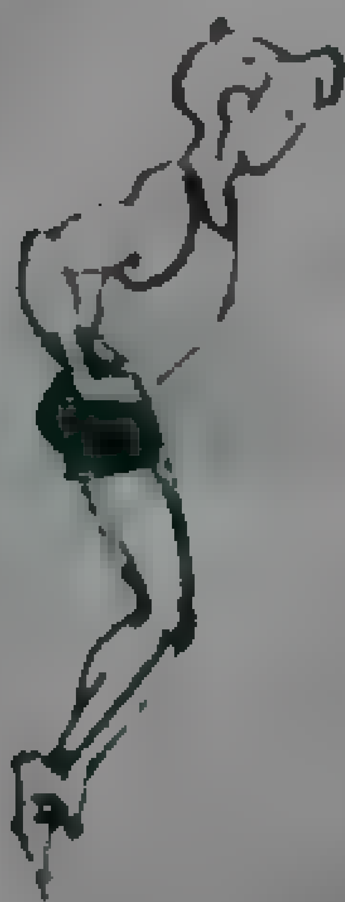

50.


51.

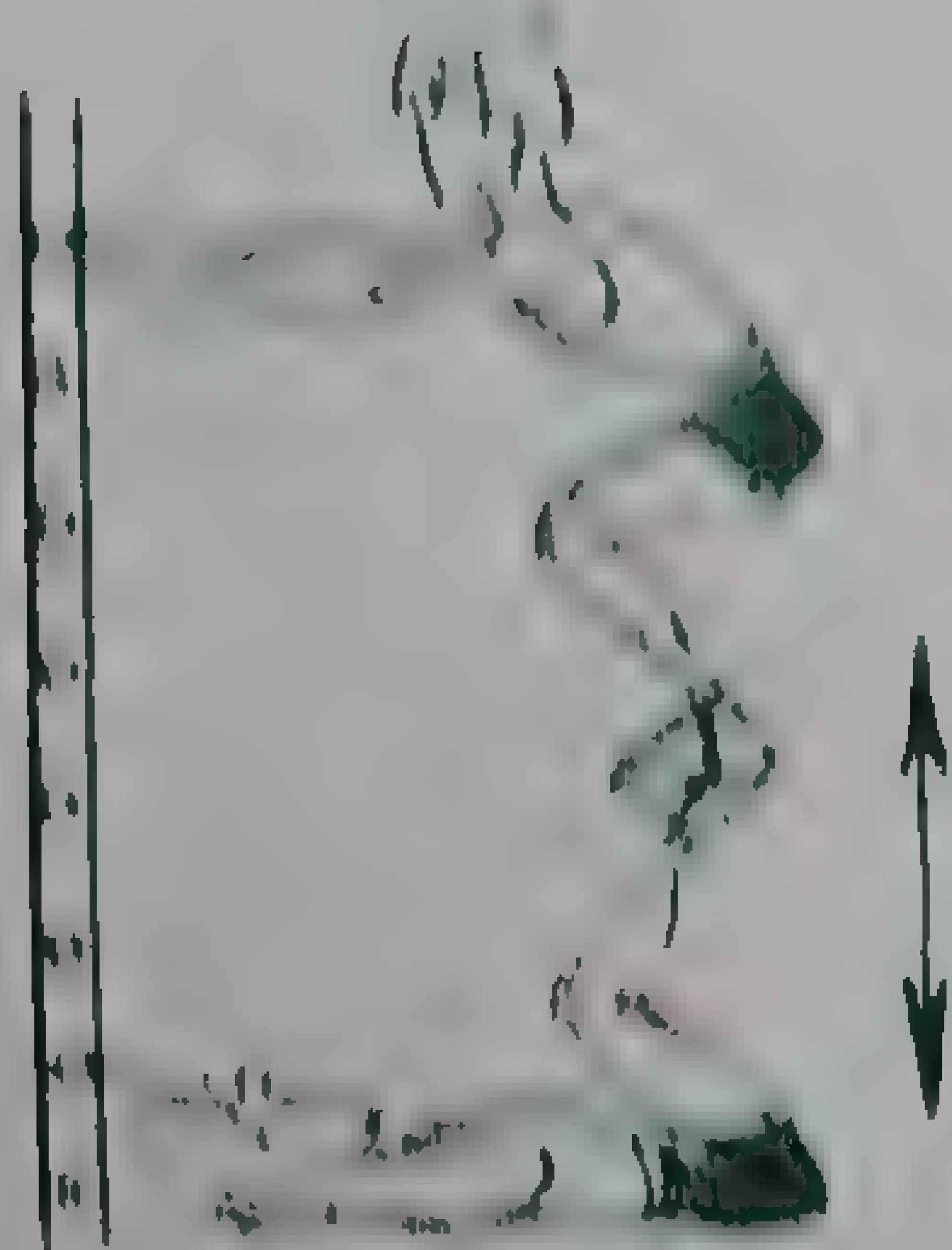

52.


53.

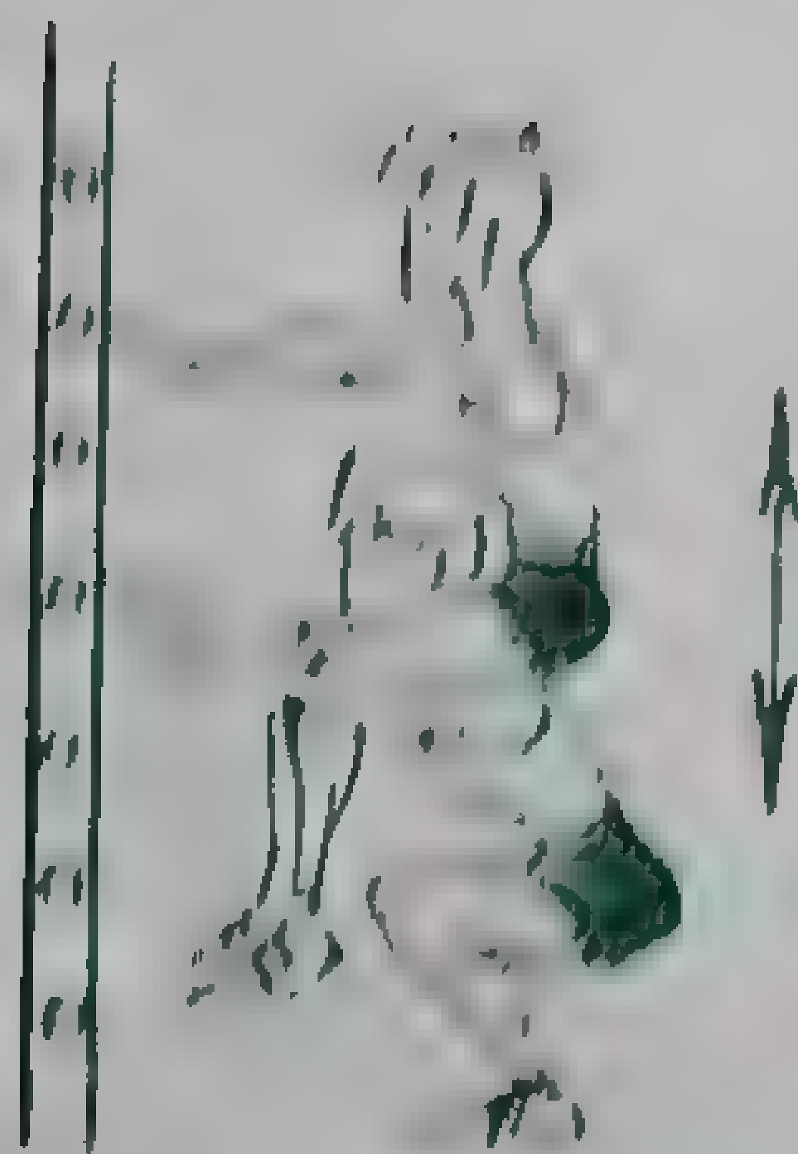

54.


55.

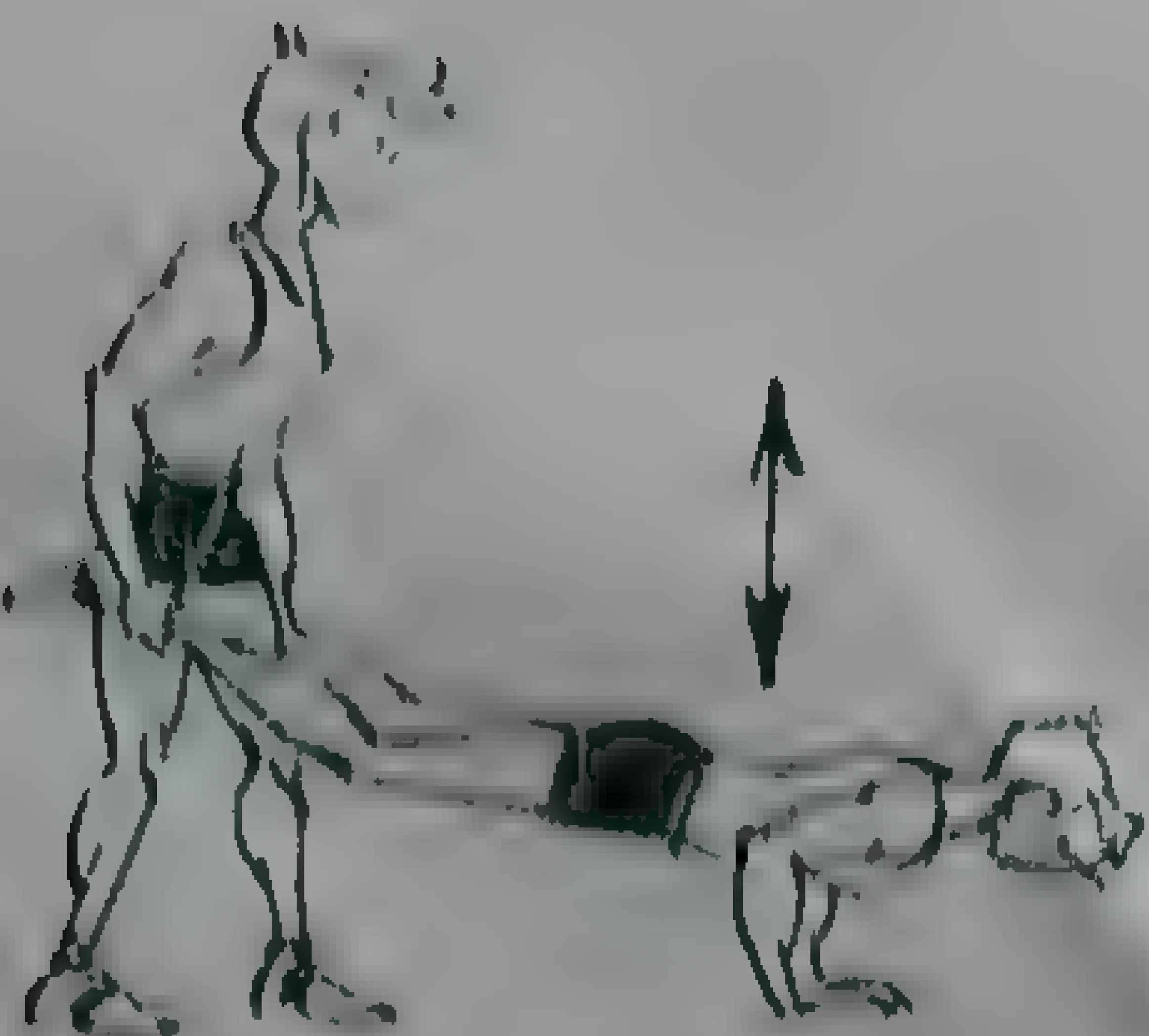

56.



57.



58.



59.



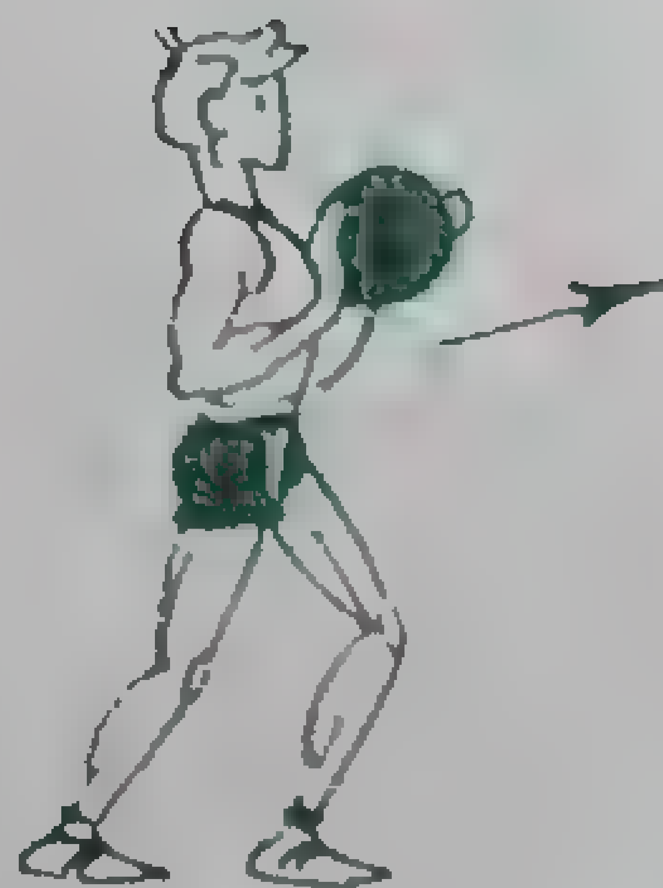
60.



61.


62.


63.

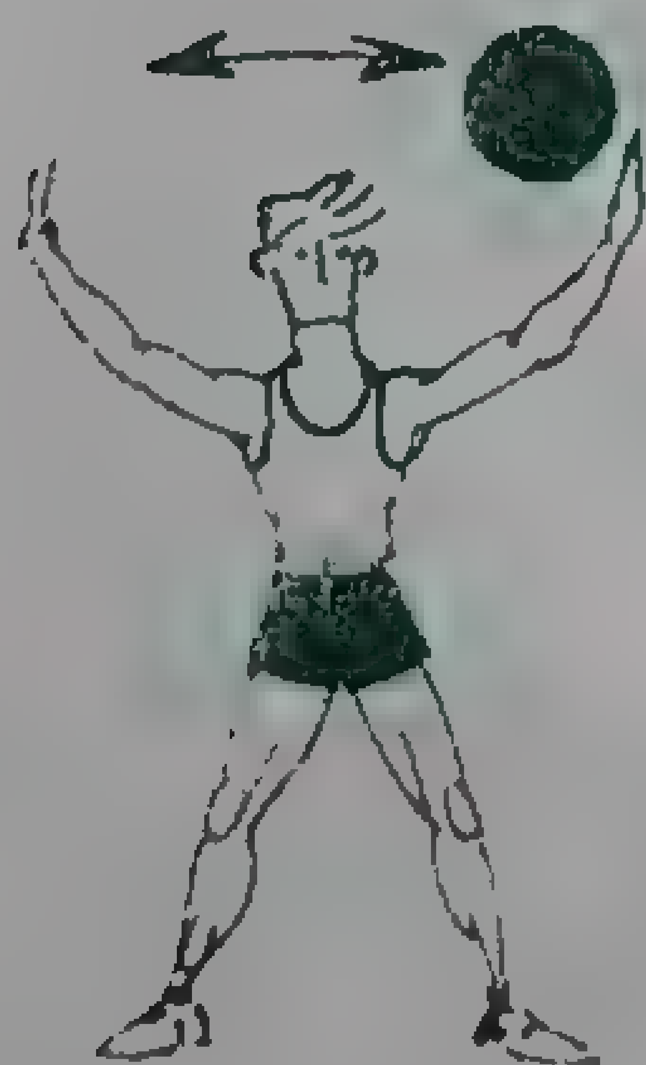

64.

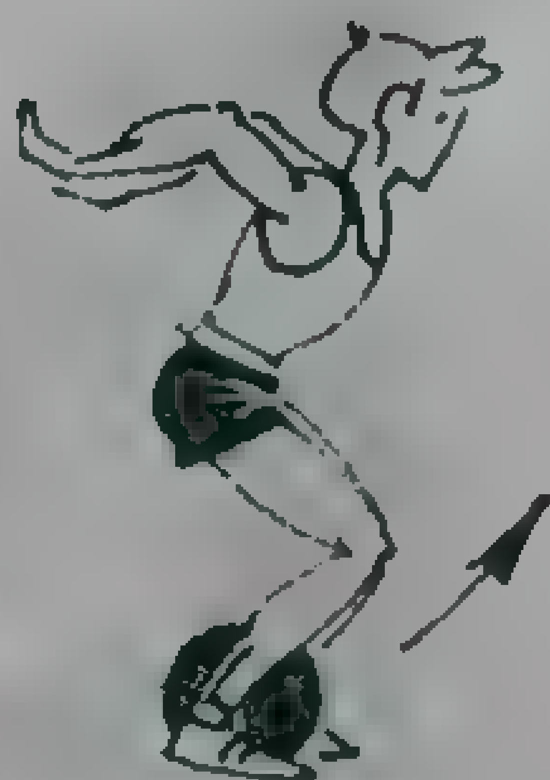

65.

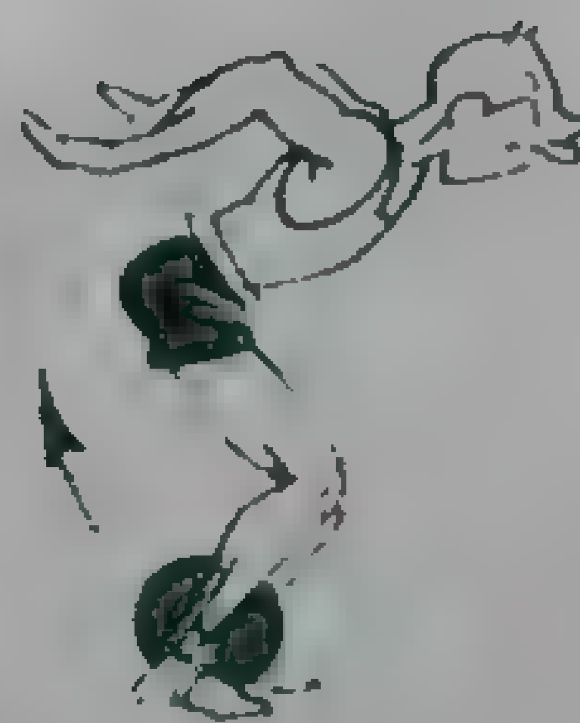

66.


67.


68.


69.


70.

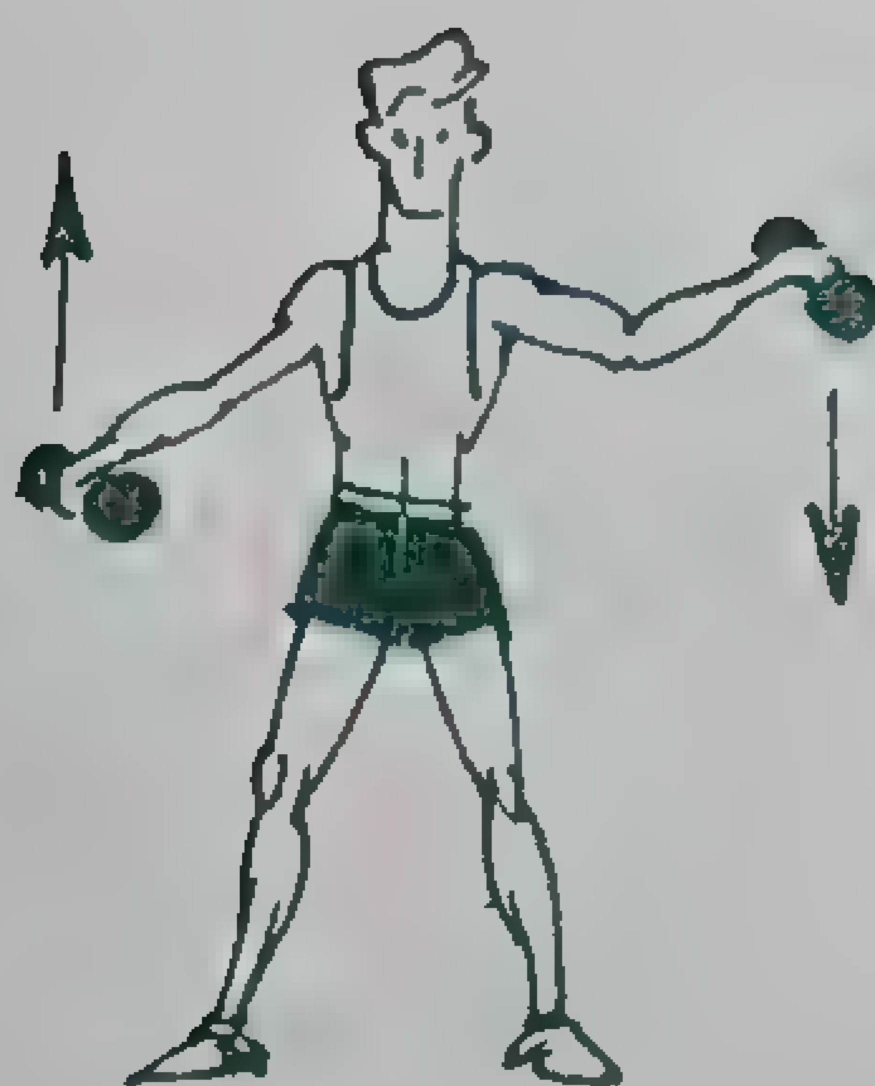

71.


72.

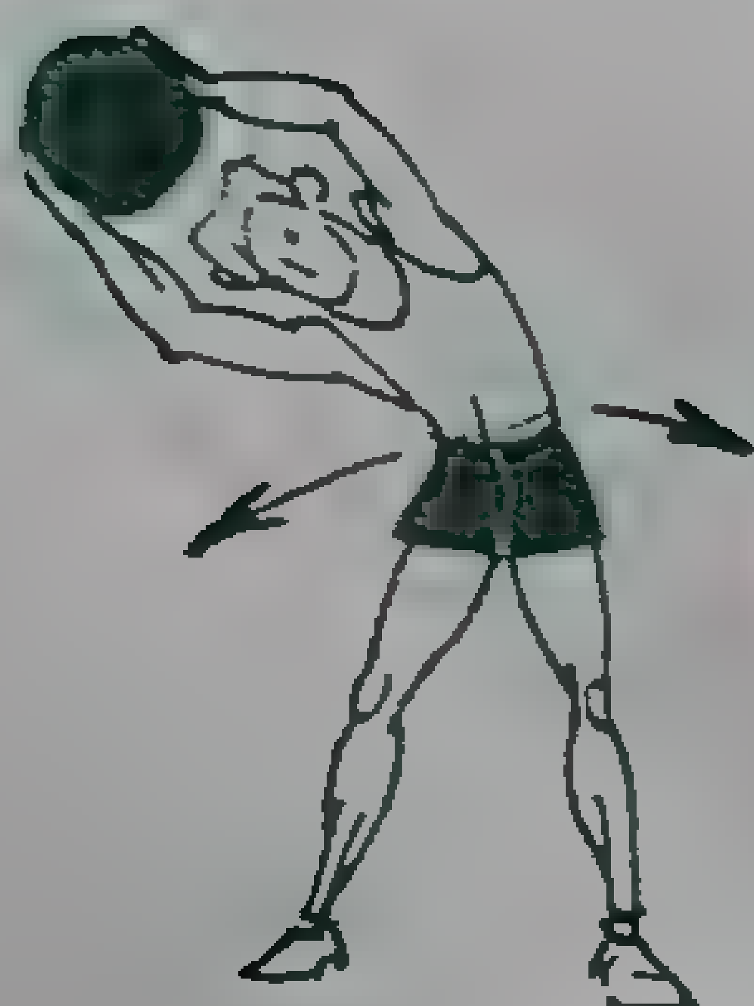

73.



74.



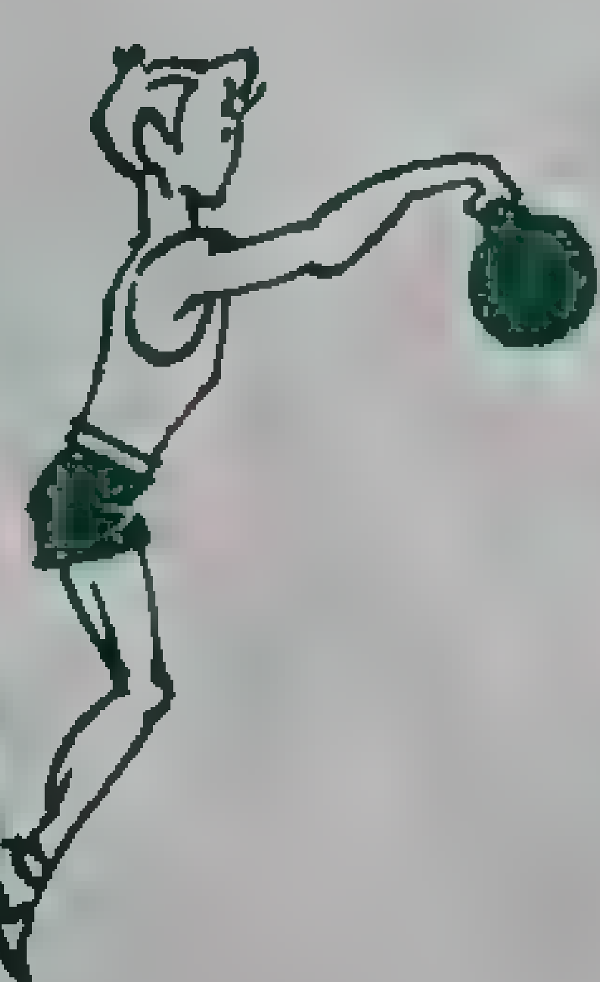
75.



75. (a)







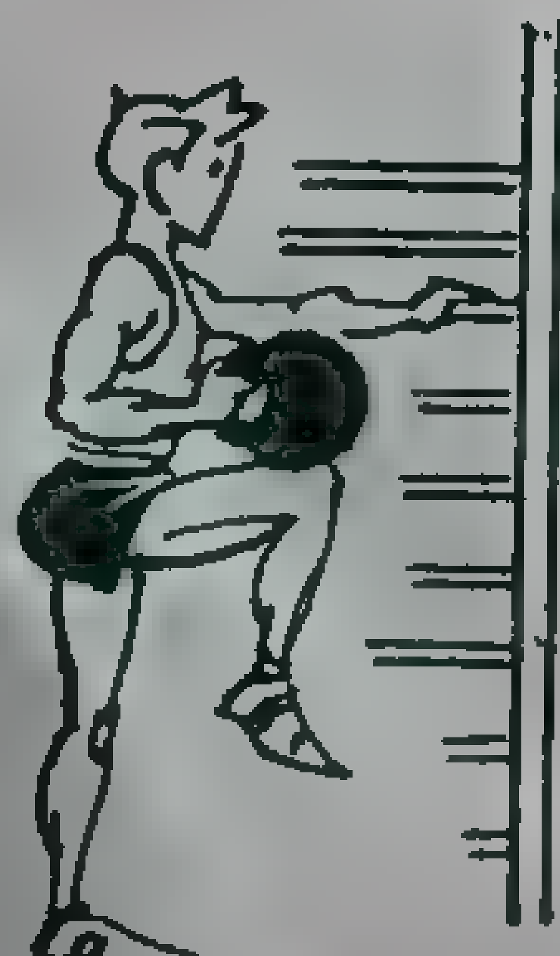
76.



77.



78.



79.



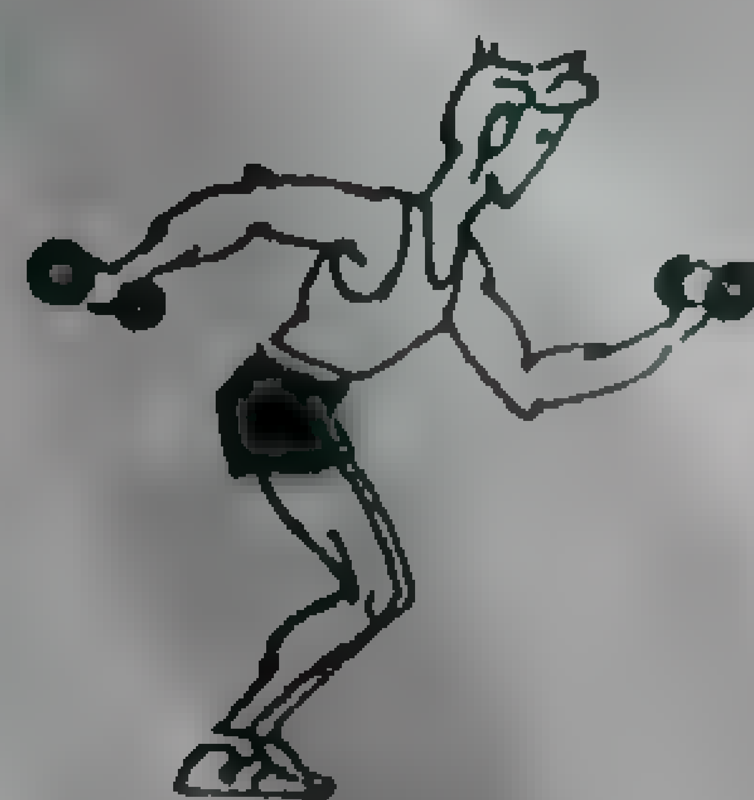
80.



81.



82.



83.



84.



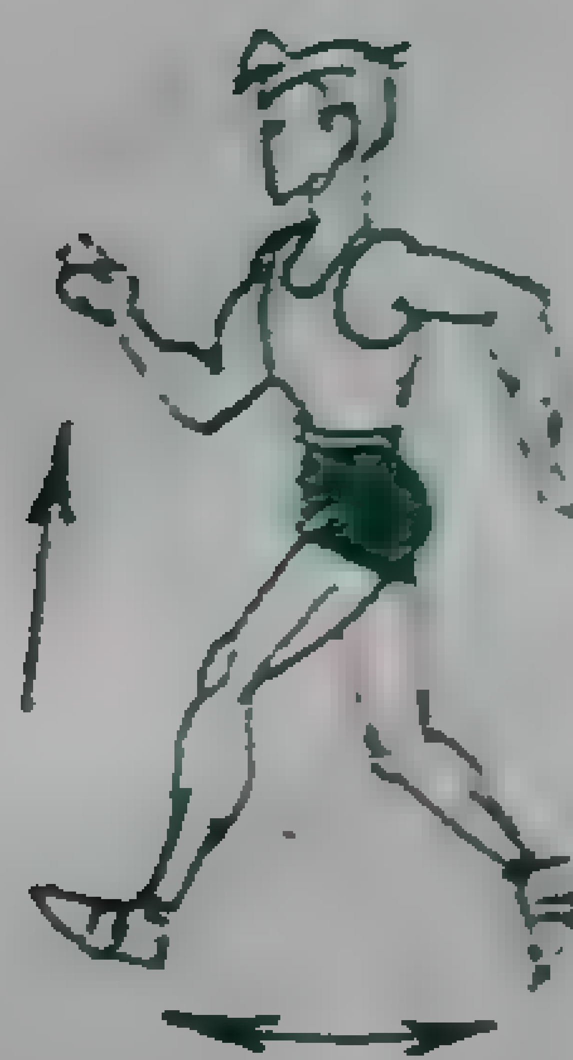
85.



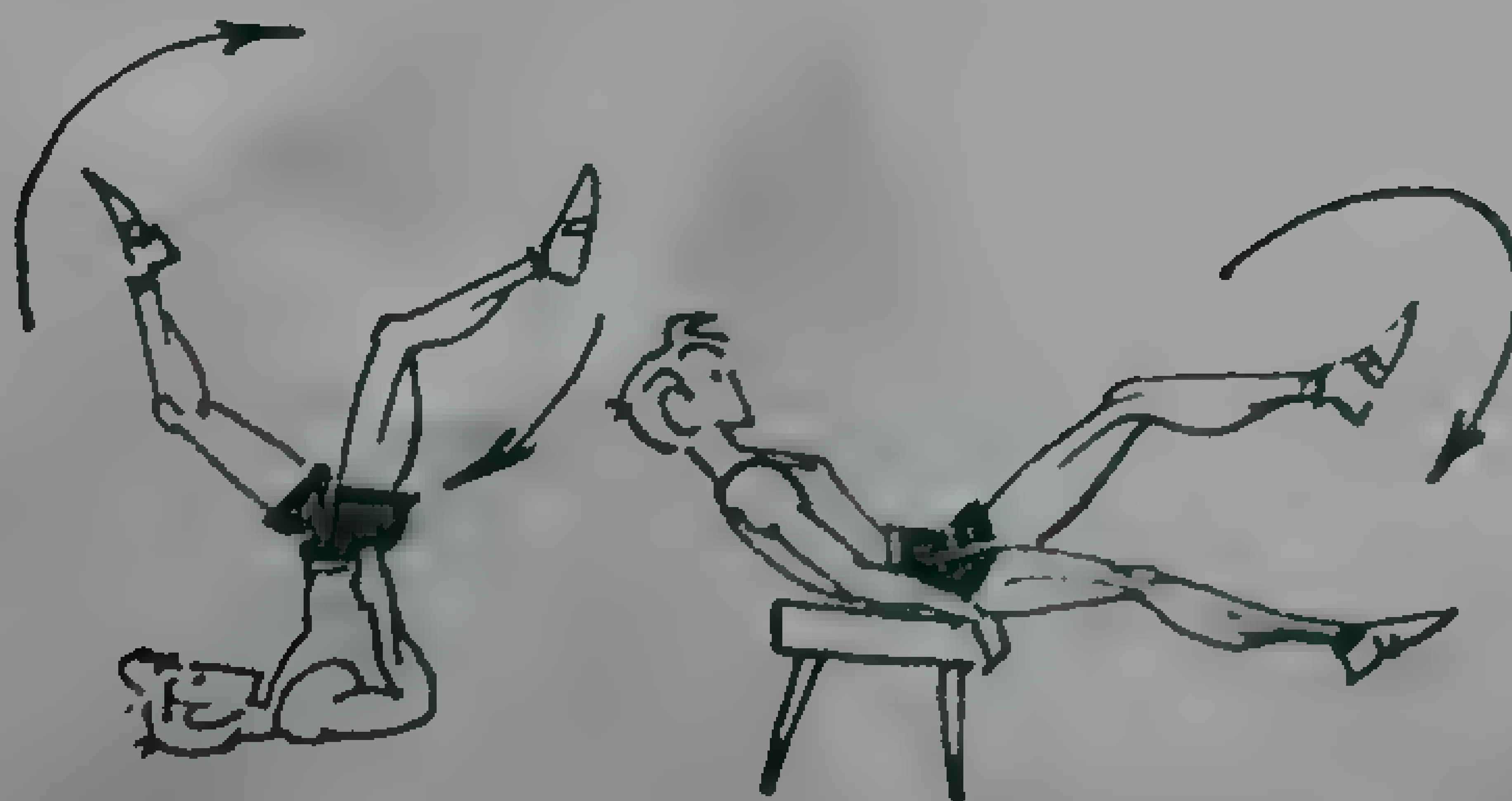
86.



87.



88.

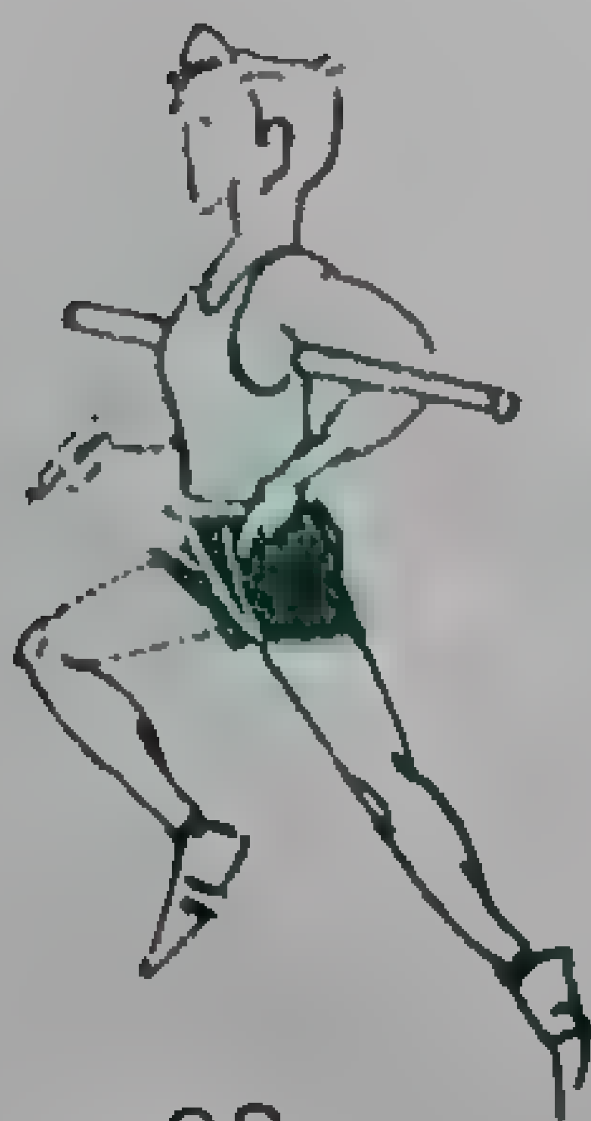




89.

90.


91.


92.


93.

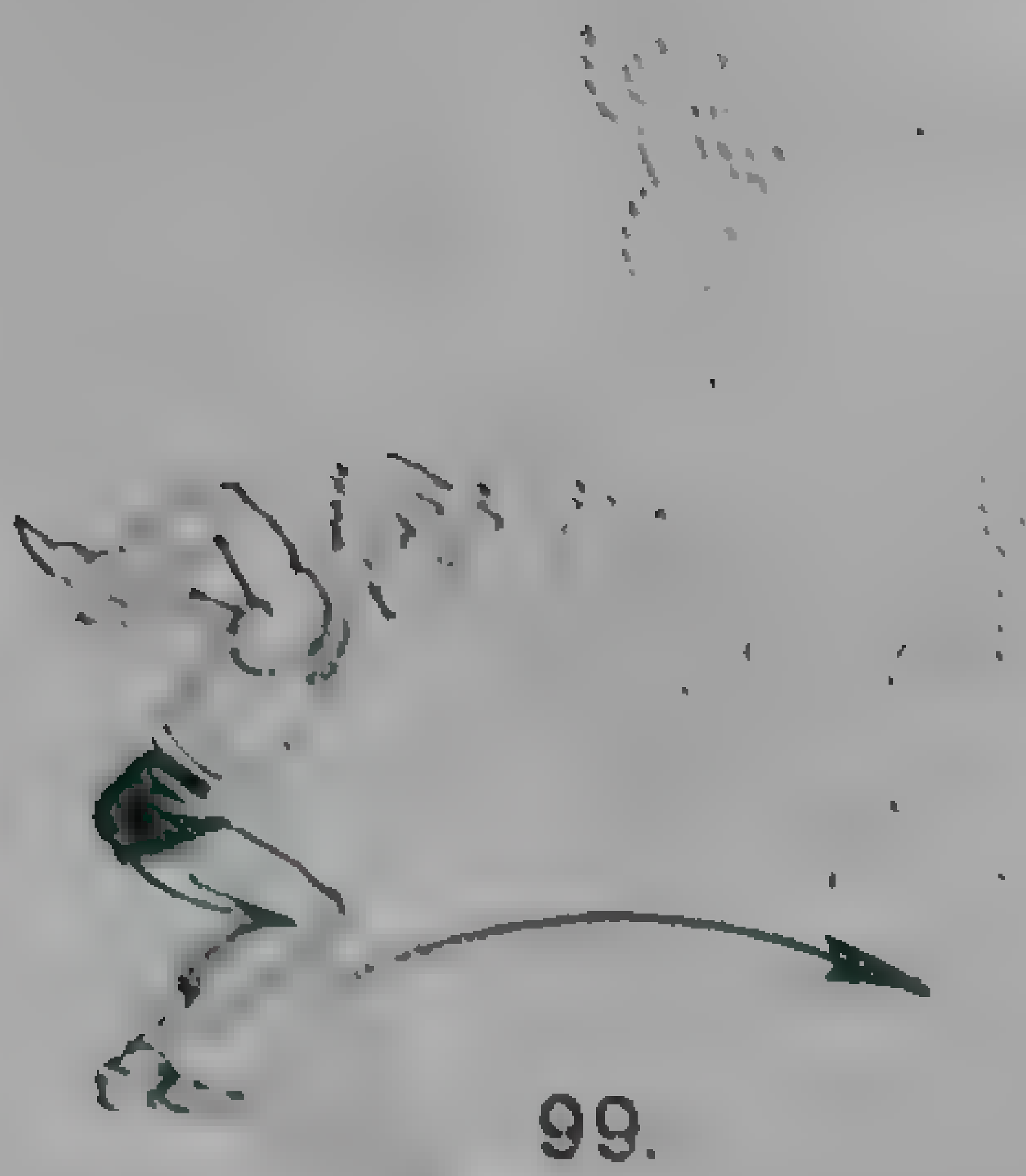

94.


95.


96.


97.


98.



99.

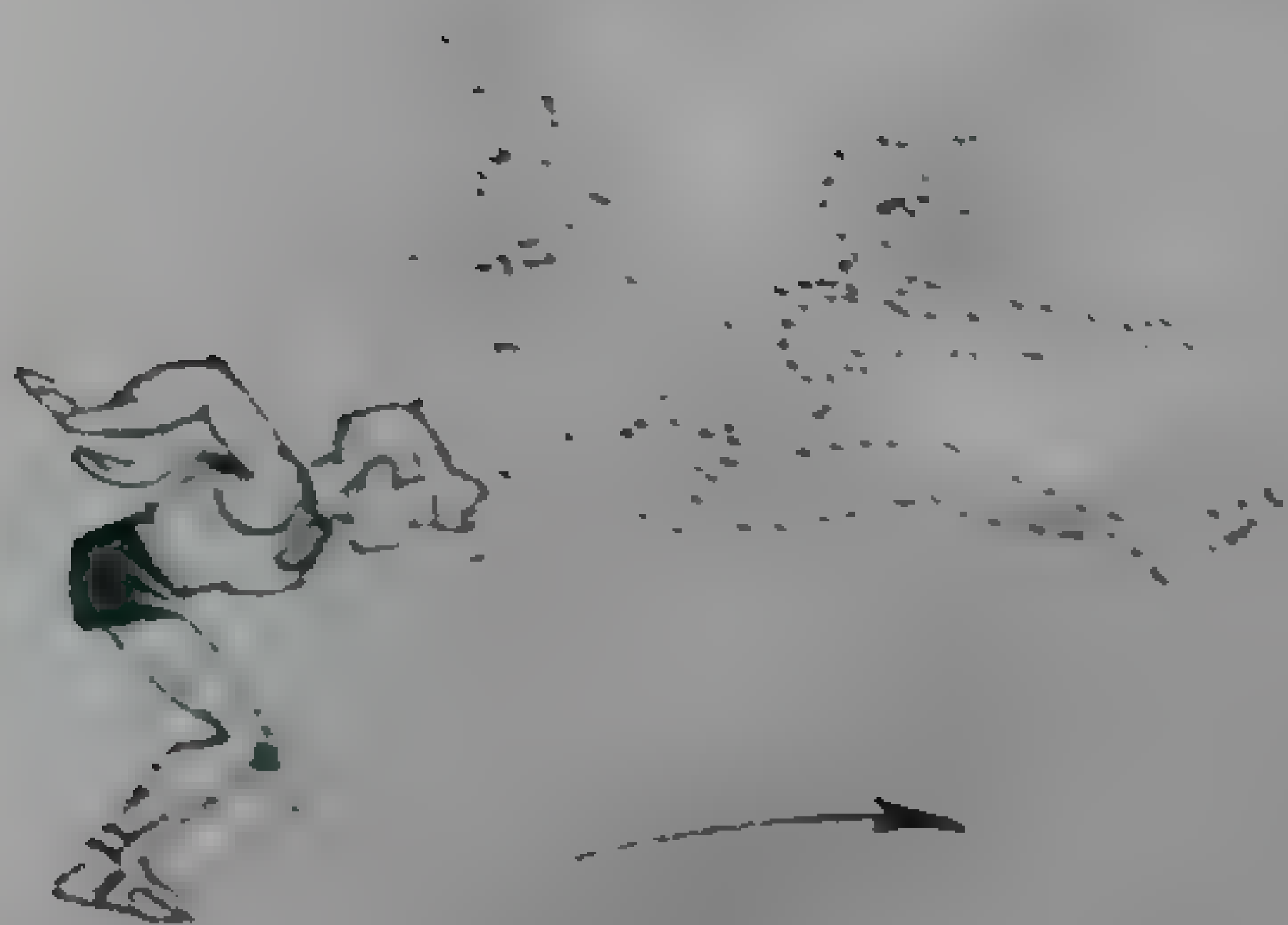


100





101.



102.



103.

В зависимости от возраста тем или иным упражнениям надо уделять больше внимания. Например, ребятам 7—10 лет лучше удаются упражнения на развитие скоростно-силовых качеств и быстроты. В 11—12 лет мальчики лучше осваивают скоростно-силовые упражнения, девочки — упражнения на развитие гибкости и улучшение подвижности в суставах.

К специальным относятся беговые и прыжковые упражнения:

1. Ходьба на носках, руки за головой, плечи развернуты.
2. Медленный бег на носках, руки за головой.
3. Бег на месте с высоким подниманием бедра (4—5 секунд).
4. Бег толчками (прыжковыми шагами).
5. «Семенящий» бег.
6. Бег с ускорением.
7. Прыжки на месте с разведением и сведением ног в воздухе.
8. Движения рук как при беге на месте.
9. Бег спиной вперед.
10. Бег с поворотами кругом.

Выполняй эти упражнения в произвольном темпе, без напряжения, каждое по 3—6 раз на отрезках 10—30 метров, чередуя их с ходьбой.

Особенно важное значение разминка имеет для начинающих, но ею не надо увлекаться, разогреваться до седьмого пота, вполне достаточно 3—7 минут, чтобы организм подготовился к выполнению основной нагрузки, постепенно и медленно включаясь в работу (это особенно важно, если ты занимаешься в ранние утренние часы).

В жаркую погоду сокращай время разминочного бега, а в холодную, наоборот, увеличивай. Если очень тепло оделся, то времени для разогревания потребуется меньше.

А как узнать, что организм готов к выполнению работы (тренировка ведь тоже работа, причем не самая легкая, требующая иногда значительных затрат сил и энергии)? Да очень просто: как вспотеешь — значит, разминка сделала свое дело.

Через 1—3 минуты после окончания разминки приступай к выполнению основной нагрузки.

Основная часть занятий включает специальные упражнения и те двигательные действия и упражнения, в которых намечено повысить результаты.

В твоем тренировочном занятии такое действие — бег. Между пробежками делай специальные упражнения, которые ты применял в разминке.

Завершает занятие заключительная часть. Она занимает 3—5 минут и состоит из упражнений на расслабление, которые можно выполнить в движении. Когда закончишь выполнять упражнения на расслабление, подсчитай пульс — он должен быть примерно на 50 ударов реже, чем после основной части занятий.

А вот упражнения на расслабление, которые ты без труда разучишь.

Для рук.

1. Поднять правую руку вперед и дать ей свободно упасть. То же левой рукой.

2. Поднять руки в стороны, свободно «уронить», потрясти ими.

3. Поднять руки вверх, свободно «уронить» туловище, покачать вокруг него руками, начиная движение плечом вперед и назад.

Для ног.

1. Стоя, наклонившись вперед, ноги чуть расставлены, руки свободно свисают. Раскачивать руки в стороны толчками ног.

2. Стоя правой ногой на небольшом возвышении, левая свободно свешивается. Движением бедра раскачивать левую ногу назад-вперед. То же, поменяв положение ног.

3. Поднять правую ногу вперед, поддерживая бедро руками, затем, отпустив руки, свободно «уронить». То же другой ногой.

Для шеи.

1. Расслабленно наклонить голову вперед, назад, в сторону.

2. То же, но одновременно слегка сгибая ноги в коленях.

Для спины.

1. Стоя, слегка наклонившись вперед, руки свободно свисают. «Уронить» туловище, не напрягая рук и не препятствуя их свободному движению назад. При обратном движении рук вперед туловище выпрямить, не сгибая ног.

2. Сидя на полу (или траве), руки за головой, локти развернуты назад как можно дальше, спина прямая, грудная клетка раскрыта. Расслабленно наклонить вперед голову, плечи, локти и туловище.

Для всех групп мышц.

1. Стоя, ноги чуть расставлены. Расслабленно наклонить туловище вперед и расслабленно выполнить круговые движения, немного сгибая ноги в коленях.

2. Стоя, руки подняты вверх, ладони вперед. «Уронить» кисти, предплечья, руки, затем расслабленно наклонить вперед туловище, сгибая ноги.

Если ты в качестве основного занятия физическими упражнениями выбрал бег, это совсем не подразумевает, что другие виды физической культуры тебе не нужны. Наоборот, они только помогут совершенствоваться в беге. Летом хорошо поплавать, участвовать в туристских походах, зимой — походить на лыжах, покататься на коньках. Обязательно надо найти время... поиграть. Да-да, подвижные игры во дворе и на пляже, до или после тренировки не только приятное занятие, но и полезное. Открою один секрет: движение обладает магической силой. Тот, кто почувствовал на себе целительную силу физических упражнений, вошел во вкус, уже никогда не откажет себе в удовольствии еще раз выйти на тренировку.

ВЫБИРАЕМ НАГРУЗКУ

Ученые разработали схемы и таблицы, по которым можно определить нагрузку при беге. Конечно, это не значит, что надо неукос-

тельно следовать только тем цифрам, которые указаны в таблицах.

Мы уже говорили о том, что нагрузка должна быть подобрана строго индивидуально. Темп бега и длина дистанции должны соответствовать твоим возможностям, возрасту, состоянию здоровья. Например, ослабленным детям необходимо выполнять нагрузки ниже тех, которые рекомендуют детям, относящимся к основной физкультурной группе.

Разные нагрузки и у новичков и ребят, которые уже занимаются бегом. Начинающим полезно чередовать ходьбу с медленным бегом, затем постепенно уменьшать расстояние, пройденное шагом, а увеличивать пробегаемый отрезок. Для здоровья полезнее удлинение дистанции, чем повышение скорости.

При смешанном передвижении (ходьба плюс бег) бег должен быть ненамного быстрее ходьбы. На ходьбу следует переходить в том случае, когда хочешь передохнуть. Сколько идти и сколько бежать — это зависит от твоих физических возможностей. Важно преодолеть как можно большее расстояние, не обращая внимания на скорость. Скорость возрастает по мере роста тренированности.

Данные таблиц станут для тебя хорошим ориентиром для определения дистанции, которую надо пробежать, скорости, времени одной тренировки. О том, как организм переносит эти нагрузки, лучше всего «скажет» твое самочувствие. Если сегодня устал, то можно несколько снизить нагрузку, а если бежится легко и с удовольствием, можно чуть увеличить дистанцию. Но особенно не увлекайся, придерживайся все же «подсказок», данных в таблицах.

Вот две такие «подсказки» — таблицы 1 и 2. Они помогут определить нагрузку в ускоренной ходьбе и беге, скорость прохождения или пробегания указанных дистанций в определенные недели занятий. Этими таблицами могут воспользоваться ребята основной физкультурной и специальной медицинской групп, занимающиеся бегом первый год.

Если ты правильно подберешь для себя нагрузку, то после занятия будешь чувствовать не усталость, а легкость, прилив энергии. Важно научиться продолжительно бежать непрерывно, в равномерном темпе. При этом надо руководствоваться показателями частоты сердечных сокращений (ЧСС), которая есть не что иное, как число ударов сердца в минуту, определенное по пульсу. При равномерном беге в течение 5—10 минут ЧСС не должна превышать 160 ударов в минуту. Сразу пробежать в таком темпе не каждому под силу, поэтому начальная дозировка бега — 1—2 минуты для девочек и 2—3 минуты для мальчиков. На первых занятиях бег чередуется с ходьбой — по 30—50 метров. Частота сердечных сокращений при этом должна быть 130—140 ударов в минуту. Если ты будешь бегать регулярно (соблюдать один из основных принципов тренировки, о которых мы говорили), то к концу месяца вполне доступным для тебя станет бег на 1—2 километра при ЧСС 150—160 ударов в минуту. В первое время лучше подсчитывать пульс на каждом занятии, потом это можно делать лишь один-два раза в месяц.

Таблица 1

Нагрузка на занятиях оздоровительным бегом и ходьбой для школьников основной группы

Недели	Ускоренная ходьба, м	Время прохождения 100 м, с	Бег, м	Время пробегания 100 м, с	Подвижные игры, мин
Младший возраст (7—10 лет)					
1—2	180	66	400	45	20
3—4	220	66	480	45	20
5—6	250	66	560	45	20
7—8	290	66	630	45	20
9—10	320	66	710	45	20
11—12	360	66	790	45	20
13—14	360	59	900	44	15
15—16	390	59	990	44	15
17—18	430	59	1080	43	15
19—20	460	59	1170	43	15
21—22	500	59	1260	43	15
23—24	540	59	1350	43	15
25—26	540	50	1510	42	10
27—28	580	50	1610	42	10
29—30	610	50	1710	41	10
31—32	650	50	1810	41	10
33—34	680	50	1920	41	10
35—36	720	50	2020	41	10
37—40	720	50	2100	40	10
41—42	900	50	2600	40	10
43—44	720	50	2100	40	10
45—46	900	50	2600	40	10
47—48	720	50	2100	40	10
49—50	900	50	2600	40	10
51—52	720	50	2100	40	10
Средний возраст (11—14 лет)					
1—2	340	62	980	40	30—35
3—4	370	62	1070	40	30—35
5—6	400	62	1170	40	30—35
7—8	440	62	1270	40	30—35
9—10	500	62	1370	40	30—35
11—12	500	62	1460	40	30
13—14	500	55	1570	40	25—30
15—16	520	55	1680	40	25—30
17—18	550	55	1780	40	25—30
19—20	580	55	1890	40	25—30
21—22	620	55	2000	40	25
23—24	650	55	2100	40	25
25—26	720	50	2270	37	20—25
27—28	760	50	2380	37	20—25
29—30	790	50	2490	37	20—25
31—32	820	50	2610	37	20—25
33—34	860	50	2720	37	20
35—36	900	50	2840	37	20
37—40	750	50	3150	35	20
41—42	900	50	3780	35	20
43—44	750	50	3150	35	20
45—46	900	50	3780	35	15—20
47—48	750	50	3150	35	15—20
49—50	900	50	3780	35	15—20
		50			

Недели	Ускоренная ходьба, м	Время прохождения 100 м, с	Бег, м	Время пробегания 100 м, с	Подвижные игры, мин
51—52	750	50	3150	35	15—20
Старший возраст (15—17 лет)					
1—2	320	55	1130	37	30—35
3—4	490	55	1700	37	30—35
5—6	320	55	1130	37	30—35
7—8	490	55	1700	37	30—35
9—10	320	55	1130	37	30—35
11—12	490	55	1700	37	30—35
13—14	430	50	1890	35	30—35
15—16	600	50	2520	35	25—30
17—18	430	50	1890	35	25—30
19—20	600	50	2520	35	25—30
21—22	430	50	1890	35	25—30
23—24	600	50	2520	35	25—30
25—26	600	50	2700	33	25—30
27—28	750	50	3375	33	20—25
29—30	600	50	2700	33	20—25
31—32	750	50	3375	33	20—25
33—34	600	50	2700	33	20—25
35—36	750	50	3375	33	20—25
37—38	600	50	3600	33	20—25
39—40	720	50	4320	33	15—20
41—42	600	50	3600	33	15—20
43—44	720	50	4320	33	15—20
45—46	720	50	4320	33	15—20
47—48	840	50	5040	33	10—15
49—50	720	50	4320	33	10—15
51—52	840	50	5040	33	10—15

Примечание. В каждом занятии для всех возрастов на общеразвивающие упражнения отводится 15 мин.

Таблица 2

Нагрузка на занятиях оздоровительным бегом и ходьбой для школьников специальной медицинской группы

Недели	Ускоренная ходьба, м	Время прохождения 100 м, с	Бег, м	Время пробегания 100 м, с	Подвижные игры, мин
Младший возраст (7—10 лет)					
1—4	300	77	200	48	30
5—6	300	77	200	47	30
7—12	300	76	200	47	30
13—14	340	72	300	44	25
15—16	340	71	300	44	25
17—24	340	71	300	43	25
25—30	410	67	300	42	25
31—36	410	66	350	41	25
37—46	440	66	350	41	20
47—48	540	66	460	41	20
49—50	440	66	580	41	20
			460	41	

Недели	Ускоренная ходьба, м	Время прохождения 100 м, с	Бег, м	Время пробегания 100 м, с	Подвижные игры, мин
51—52	540	66	580	41	20
Средний возраст (11—14 лет)					
1—6	510	77	440	44	30
7—12	510	76	480	44	30
13—14	600	72	690	42	25
15—24	600	71	690	42	25
25—32	600	67	810	40	25
33—38	600	66	810	40	25
39—40	740	66	1010	40	20
41—42	600	66	810	40	20
43—46	740	66	1010	40	20
47—48	990	66	1350	40	20
49—50	740	66	1010	40	20
51—52	990	66	1350	40	20
Старший возраст (15—17 лет)					
1—6	470	77	540	44	30
7—12	470	76	540	44	30
13—14	550	72	780	42	25
15—24	550	71	780	42	25
25—32	600	67	810	40	25
33—36	600	66	810	40	25
37—38	540	66	900	40	20
39—40	670	66	1130	40	20
41—42	540	66	900	40	20
43—46	670	66	1130	40	20
47—48	900	66	1500	40	20
49—50	670	66	1130	40	20
51—52	900	66	1500	40	20

Примечание. В каждом занятии для всех возрастов на общеразвивающие упражнения отводится 15 мин.

ЗАДАНИЕ НА ДОМ ПО... БЕГУ

Ты уже привык к тому, что в школе постоянно задают задания на дом: по математике, русскому языку, географии, химии. А вот задание на дом по бегу ты будешь задавать себе сам — ведь ты сам решил, что лучше быть стройным и подтянутым, гибким и ловким, сильным и выносливым, чем неуклюжим и неповоротливым, чем постоянно хлюпать носом (из-за насморка) или в прекрасный морозный денек сидеть дома (из-за ангины), когда твои приятели гоняют шайбу во дворе или отправились всей ватагой на каток. И если ты поставил перед собой цель обрести или сохранить здоровье с помощью физической культуры, то и задание по бегу будешь выполнять только на «отлично»!

Можно составить для себя программу занятий ходьбой и бегом на целый год, например по периодам (осень, зима, весна, лето)

так, чтобы каждый последующий период предусматривал постепенное увеличение нагрузок.

У младших школьников (7—10 лет) в первый год каждое занятие продолжается 45—60 минут, а на втором году до 90 минут, осенью его проводят 2 раза в неделю, зимой — 2—3 раза, весной — 3—4 раза и в период летних каникул — 4—6 раз в неделю. Причем дистанция бега за год возрастает с 500 метров до 2,5 километра, и через 12 месяцев регулярных занятий один километр надо уже пробегать за 6 минут 30 секунд (ЧСС не должна превышать 175—185 ударов в минуту).

Для ребят среднего возраста (11—14 лет) длительность одного занятия может доходить до одного часа, частота занятий в неделю — такая же, как у младших школьников. В течение года занятий постепенно увеличивается и длина пробегаемых дистанций — с 1 до 4 километров, и скорость — 1 километр надо пробежать за 6 минут (ЧСС не больше 170—180 ударов в минуту).

Ученики старших классов (15—17 лет) занимаются по часу: осенью 2 раза в неделю, зимой — 2—3 раза, весной — 3—4 раза и летом — 5—6 раз в неделю. В начале года дистанция бега — 1,5 километра, к концу — 5 километров, причем один километр следует пробегать за 5 минут 30 секунд (при допустимой величине ЧСС — 160—170 ударов в минуту).

Каждый период тренировок — осень, зима, весна и лето — диктует свои условия построения занятий. Например осенью, когда часто идут дожди, и в начале весны, когда тает снег, можно часть занятий перенести, если есть возможность, в закрытое помещение или бегать дома (на месте или с небольшими продвижениями). Но и среди ребят есть много таких энтузиастов, которые не прекращают тренировок даже в самую ненастную погоду — ни лужи под ногами, ни слякоть им нипочем.

Зимой количество занятий бегом в неделю — минимальное, поэтому в добавление к беговым тренировкам желательно выбираться на лыжную прогулку. Зимой в утреннюю зарядку обязательно включай специальные упражнения (бег на месте с высоким подниманием бедра, с поворотами кругом).

В апреле — мае, когда установится теплая погода, проводи тренировки чаще: 3—4 раза в неделю, но не перестарайся, пытаясь наверстать «упущенные» зимой километры — тренироваться по два-три часа кряду — крайность, которая ничего не прибавит ни твоему самочувствию, ни настроению. Кстати, это правило — не переусердствуй! — относится к тренировкам в любое время года. Некоторые ребята, которым не хочется, скажем, выходить на улицу для пробежки в сырую или холодную погоду (а иногда по утрам и лень нашептывает на ухо, что так приятно еще поваляться в постели), решают пропустить несколько тренировок, а потом сразу, одним махом, наверстать упущенное. Если же ты по каким-либо причинам все же вынужден был пропустить занятия, например по болезни, то возобновляй их, несколько снизив обычную нагрузку. Так, можно

пробежать меньшую дистанцию или ту же, но медленнее, или чередовать отрезки ходьбы и бега.

Летние каникулы — самая благодатная пора для занятий физкультурой. Где бы ты ни отдыхал — в пионерском лагере или на даче, в городе или в деревне, не пропускай тренировки, больше плавай, играй с ребятами в различные игры, катайся на велосипеде, ходи в туристские походы, словом, выбери то, что больше по душе.

Нагрузка в течение года и с возрастом, как мы уже говорили, постепенно повышается. Этого увеличения можно достигнуть тремя способами, такими как:

— постепенное увеличение продолжительности занятий;

— ступенчатое увеличение нагрузки от недели к неделе с периодическим ее снижением (через 2—3 недели);

— волнообразное чередование больших, средних и малых нагрузок в течение недели за счет изменения их объема и интенсивности.

В первый период занятий оздоровительным бегом нагрузку лучше увеличивать за счет повышения общего объема бега, а позднее — за счет повышения интенсивности, то есть скорости пробегания дистанции.

Если ты регулярно будешь заниматься бегом, то через год заметишь, что стал выносливее, сильнее, у тебя развились такие качества, как гибкость и ловкость, повысился уровень физической подготовленности. И чтобы все эти качества закрепились, нужно продолжать тренировки, совершенствоваться в беге. Ты захочешь достичь определенных спортивных успехов, помериться силами с товарищами, которые тоже выбрали бег. Тогда записывайся в клуб любителей бега (КЛБ), который и объединяет единомышленников.

КЛУБ ЛЮБИТЕЛЕЙ БЕГА

Цель занятий в КЛБ, так же как и самостоятельных тренировок, — укрепление здоровья, повышение общей работоспособности, а значит, и успеваемости в школе.

В клубы любителей бега принимают практически всех ребят: и тех, кто относится по состоянию здоровья к основной физкультурной группе, и тех, кто зачислен в специальную группу. Именно поэтому за твоим самочувствием в течение занятий в КЛБ будет постоянно следить врач, который даст рекомендации по использованию тех или иных нагрузок.

Клубы любителей бега организуются в школах, в микрорайонах (как один из видов клуба по интересам). Занятия в них ведут опытные преподаватели физического воспитания.

Как правило, в школьном КЛБ создают три подгруппы по возрастам: младшая (7—10 лет), средняя (11—14 лет) и старшая (15—17 лет). Такое разделение помогает правильно определять нагрузку, ведь, скажем, у первоклассника и шестнадцатилетнего юноши она будет значительно различаться.

Занятия в школьном КЛБ начинаются обычно в сентябре, то

сть совпадают с началом учебного года. Рациональное сочетание учебных нагрузок с активным отдыхом (чем и являются тренировки в КЛБ) позволит в течение года поддержать высокую успеваемость, снизить утомляемость, увеличить уровень физической подготовленности. Летом подобные клубы любителей бега могут быть организованы в пионерских лагерях.

А в программу тренировок в КЛБ кроме основных компонентов — бега и ходьбы — включают разнообразные общеразвивающие упражнения без снарядов, со снарядами и в парах, подготовительные упражнения, направленные на развитие гибкости, быстроты, силы, ловкости; специальные упражнения для овладения техникой бега, всевозможные прыжки.

Примерное соотношение упражнений, направленных на развитие определенных двигательных способностей и физических качеств в зависимости от возраста, можно определить по табл. 3.

Таблица 3

Соотношение упражнений в зависимости от возраста

Качество	Соотношение упражнений по времени, %			
	Возраст, лет			
	7—10	10—13	13—15	15—17
Выносливость	50	55	65	70
Быстрота	20	15	10	5
Сила	10	10	10	10
Гибкость	10	10	10	10
Ловкость	10	10	5	5

Кроме того, в программу тренировок входят лыжные прогулки и катание на коньках зимой, плавание в открытых водоемах летом.

Занятия можно проводить на воздухе (непосредственно бег) и в зале (специальные беговые и различные общеразвивающие упражнения).

В течение всего года занятия оздоровительным бегом и ходьбой дополняются подвижными играми (младшая группа) и элементами спортивных игр (средняя и старшая группы).

В зависимости от интересов ребят и их возраста в каждом занятии подвижным или спортивным играм отводится от 10 до 30 минут. Игры могут стать частью разминки, а можно их проводить после бега и ходьбы в основной части занятия.

В младших группах играм отводится больше времени, чем в старших. Различны также содержание и формы игр, которые зависят и от уровня физической подготовленности. Так, с возрастом игры усложняются, постепенно включаются элементы спортивных игр, и в 15—17 лет частью тренировки (но не более трети) юных бегунов становятся баскетбол, футбол, ручной мяч по упрощенным правилам и на площадке меньших размеров.

Все эти игры помогают развивать физические качества (ловкость, быстроту реакции, силу), совершенствовать навыки в ходьбе, беге, прыжках, метаниях. Игры как элемент тренировки помогают формировать самостоятельность, активность, чувство коллективизма.

Вот описания нескольких игр, которые могут быть использованы на занятиях в КЛБ.

Третий лишний

Разбившись на пары, играющие располагаются по кругу на расстоянии вытянутых рук. Выбирают двух водящих. Играющие пары медленно идут в одном направлении, взявшись за руки или под руку (свободная рука на поясе). Один из водящих убегает, а другой догоняет его. Убегающий, когда ему грозит опасность, пристраивается к какой-либо паре, взяв под руку крайнего, и тогда его ловить нельзя. Оказавшийся третьим игрок с другой стороны пары должен убегать от водящего и тоже, спасаясь от преследования, присоединяется к любой паре слева или справа, схватив крайнего под руку.

Игра продолжается до тех пор, пока водящий не поймает кого-либо из убегающих. Тогда пойманный меняется ролью с водящим. В этой игре водящему и убегающему разрешается бегать через круг, однако запрещается без нужды касаться, пробегая мимо, игроков в парах.

Мячом в цель

Посередине площадки кладут волейбольный мяч, а играющие с теннисными (резиновыми) мячами в руках стоят в десяти шагах от него за чертой. Каждый по очереди метает свой мяч в волейбольный мяч. Выигрывает тот, кто не промахнулся и у кого после удара волейбольный мяч откатился дальше.

Во втором варианте играющие с теннисными мячами в руках становятся в круг, водящий подбрасывает волейбольный мяч вверх, играющие кидают свои мячи, стараясь попасть в летящую мишень. За каждое попадание начисляется очко. Побеждает тот, кто за 8—10 попыток набрал больше очков.

Круговые салки

Две равные команды располагаются кругами (один наружный, другой внутренний), лицом к центру.

По сигналу ребята продвигаются легкими прыжками (приставными шагами) по кругу: один круг — влево, другой — вправо. При этом играющие внутреннего круга держатся за руки.

По свистку все останавливаются. Игроки наружного круга должны быстро присесть, а внутреннего — быстро обернуться (расцепив руки) и осалить тех, кто не успел присесть. Тот, кого осалили, становится в цепь внутреннего круга. Игра продолжается, только круги движутся в обратную сторону.

Игра длится до тех пор, пока не будет осалено большинство игроков внешнего круга. После этого участники игры меняются ролями.

По правилам игроки наружного круга не должны отходить от внутреннего более чем на один шаг (иначе осалить трудно).

Побеждает команда, игроки которой сумеют осалить за равное количество попыток больше игроков.

День и ночь

Две команды становятся на середине площадки спиной друг к другу на расстоянии двух шагов. Одной команде дается название «день», другой — «ночь». У каждой команды на своей стороне площадки в 10—12 метрах есть «дом». Ведущий игру неожиданно произносит название одной из команд, например, «день». Эта команда быстро убегает в свой «дом», а игроки другой команды догоняют их и осаливают. Осаленных игроков подсчитывают и отпускают в свою команду.

Все становятся на свои места в шеренги, игра повторяется. Важно, чтобы не было строгого чередования команд, тогда играющие предельно внимательны. Перед сигналом к бегу можно предложить игрокам выполнить несложные упражнения, чтобы отвлечь внимание.

Игра проводится несколько раз, после чего подсчитывается общее число пойманных игроков в той и другой команде за равное количество перебежек.

Салить игроков разрешается только до черты «дома». Пойманные продолжают участвовать в игре. В ходе игры-перебежки один участник может салить не только стоящего напротив, но и его соседей.

25 передач

Проводят две черты на расстоянии 8—10 шагов одна от другой. Четыре пары игроков становятся за линиями напротив друг друга (первые против вторых, третьи против четвертых). По сигналу первые номера передают мяч стоящим напротив вторым номерам, те — третьим, третьи — четвертым. Получившие мяч возвращают его обратно третьим номерам, те — вторым и т. д. Упавший мяч вводит в игру тот игрок, который не поймал его с отведенного для передачи места. Заранее условливается, каким способом игроки в четверках передают между собой мяч (от груди, из-за головы, ударом о землю). Выигрывает четверка, сделавшая 25 передач раньше.

Эстафета с поворотами

За общей линией старта выстраиваются две-три команды, игроки которых стоят в колонне по одному. В 12—18 метрах от линии напротив каждой колонны — набивной мяч (городок, флажок).

По сигналу направляющие каждой команды бегут к своему мячу, обегают вокруг него (слева направо) два раза и возвращаются обратно. Миновав стартовую черту, игрок, оказавшись возле игрока, стоящего впереди, касается его рукой. Это сигнал к бегу очередного участника, который выполняет то же, что и предыдущий. Закончивший перебежку встает в конец своей колонны.

Победа, как правило, достается более быстрым игрокам. Следует учитывать, что в командах должно быть по возможности равное число мальчиков и девочек.

Своему ловцу

Игра напоминает баскетбол. Участники распределяются па две команды и играют па прямоугольной площадке, ограниченной линиями. Каждая команда старается овладеть мячом и бросить его по цели. Однако этой целью является не корзина, а свой же игрок (ловец), стоящий в кругу (или треугольнике), начерченном на земле. Ловцы располагаются на противоположных концах площадки. Чтобы поймать мяч, ловец может подпрыгивать, но не имеет права заступать в нейтральную зону, которая опоясывает круг (ширина 70—90 см). В эту зону не разрешается входить и полевым игрокам обеих команд. За это и другие технические нарушения мяч передается противоположной команде. За грубую игру назначается штрафной бросок с расстояния шести шагов от стоящего ловца. Бросающему может мешать только один перехватчик, располагающийся возле нейтральной зоны перед ловцом.

Можно условиться, что игрок будет бросать мяч ловцу только перейдя среднюю линию площадки или сделав предварительно между своими игроками не менее 3 передач. Каждый меткий бросок приносит команде 1 очко. После этого мяч вводится в игру проигравшей очко командой броском из-за лицевой (короткой) линии своей площадки.

Играют два тайма по 8—10 минут.

Средства беговой подготовки, которые используются на занятиях КЛБ, по характеру нагрузки и реакции пульса можно разделить на:

— продолжительный равномерный бег с невысокой интенсивностью нагрузки (ЧСС до 130 ударов в минуту);

— продолжительный бег и бег на длинных отрезках от 400 до 1000 метров (ЧСС 130—150 ударов в минуту);

— бег со средней интенсивностью нагрузки на отрезках от 100 до 400 метров (ЧСС 150—170 ударов в минуту);

— бег с повышенной интенсивностью на отрезках от 100 до 300 метров (ЧСС 170—190 ударов в минуту);

— бег с максимальной интенсивностью нагрузки на коротких отрезках от 30 до 60 метров.

Как правило, бег с повышенной и максимальной интенсивностью нагрузки используется в незначительном объеме — 3—5 процентов общего времени тренировки, причем обычно его применяют в условиях спортивного зала или в соревнованиях.

Если ты только начал заниматься оздоровительным бегом, то лучшее средство тренировки для тебя — равномерный, непрерывный бег. Те, кто занимается уже не первый год, могут использовать его в разгрузочные дни в качестве облегченной тренировки, способствующей восстановлению работоспособности.

Переменный метод тренировки применяется хорошо подготовлен-

3 Зак. 1603

нями бегунами «со стажем». При переменном беге скорость на дистанции постоянно меняется, что сопровождается большими перепадами частоты пульса. К переменному бегу относятся кросс по пересеченной местности, фартлек («игра» скоростей) или же бег с переменной скоростью на дорожке стадиона, а также чередование бега с ходьбой.

В теплые времена года частота беговых тренировок возрастает и занятия целиком проводятся на воздухе. Вот как приблизительно распределяется нагрузка в течение недели.

ПРИМЕРНЫЕ ПРОГРАММЫ ЗАНЯТИЙ НА НЕДЕЛЮ (ВЕСНА)

8—10 лет

П о н е д е л ь н и к. Медленный бег 10—12 мин, ОРУ (общеразвивающие упражнения) 15—20 мин, подвижные игры 20—30 мин, СУ (специальные упражнения) 10—20 мин, медленный бег в чередовании с упражнениями на дыхание 10—15 мин.

В т о р н и к. Занятий нет.

С р е д а. Медленный бег 5—10 мин, ОРУ и СУ 15—20 мин, эстафеты встречные или по кругу 20—30 мин, медленный бег и СУ 5—10 мин.

Ч е т в е р г. Кроссовый бег 30—40 мин, подвижные игры 20—30 мин.

П я т н и ц а. Медленный бег 5—10 мин, ОРУ и СУ 20—30 мин, подвижные и спортивные игры 30—40 мин, медленный бег и ходьба 5—10 мин.

С у б б о т а. Занятий нет.

В о с к р е с е н ь е. Прогулка (в марте — на лыжах, в апреле — мае — ходьба в сочетании с медленным бегом) 30—40 мин, подвижные и спортивные игры с использованием СУ 30—40 мин.

Максимальная дозировка предусмотрена для школьников 10 лет. Для 8—9-летних может быть на одно-два занятия в неделю меньше.

11—14 лет

П о н е д е л ь н и к. Медленный бег 10—15 мин, ОРУ и СУ 15—20 мин, легкоатлетические прыжки и метания 15—20 мин, футбол или баскетбол 2 раза по 15—20 мин, медленный бег 10—15 мин.

В т о р н и к. Медленный бег 5—10 мин, ОРУ и СУ 25—30 мин, бег 2—4 раза на отрезках 500—800 м или 2—3 раза по 1000—2000 м 20—25 мин, медленный бег 10—15 мин.

С р е д а. Кроссовый бег 40—50 мин, подвижные или спортивные игры 30—40 мин, СУ 10—15 мин, ходьба и медленный бег 5 мин.

Ч е т в е р г. Медленный бег 5—10 мин, ОРУ и СУ 20—30 мин, кроссовый бег 30—50 мин.

П я т н и ц а. Медленный бег 5—10 мин, СУ на быстроту, гибкость, ловкость и силу 20—30 мин, спортивные игры 20—30 мин, медленный бег 5—10 мин.

С у б б о т а. В марте — прогулка на лыжах до 2 ч, в апреле — мае — прогулка с бегом или подвижные и спортивные игры до 90 мин.

Воскресенье. Кросс переменный 20—30 мин, спортивные игры 2 раза по 20 мин, ходьба 5—10 мин.

Максимальная дозировка предусмотрена для школьников 13—14 лет. Для школьников 11—12 лет на 1—2 занятия в неделю может быть меньше.

15—17 лет

Понедельник. Медленный бег 10—15 мин ОРУ 10—15 мин, СУ 10—15 мин, кросс в переменном темпе с ускорениями на отрезках 100—200 или 300—400, или 500—600 м 45—60 мин.

Вторник. Медленный бег 10—15 мин, ОРУ и СУ 15—20 мин, спортивные игры 2 раза по 20 мин, темповый бег 15—20 мин, медленный бег и ходьба с упражнениями на расслабление 5—10 мин.

Среда. В марте — лыжная прогулка 2—3 ч, в апреле — мае — переменный кросс 10—15 км.

Четверг. Медленный бег 10—15 мин, ОРУ 15—20 мин, СУ 15—20 мин, повторный бег 6—8 раз по 1000 м, бег в медленном темпе и ходьба с упражнениями на расслабление 5—10 мин.

Пятница. Медленный бег 10—15 мин, СУ 10—15 мин, спортивные игры 2 раза по 25 мин, ходьба с упражнениями на расслабление 5—10 мин.

Суббота. Занятий нет.

Воскресенье. В марте — лыжная прогулка до 3 ч, в апреле — мае — прогулка с бегом и ходьбой (в процессе ходьбы можно выполнять ОРУ и СУ).

Максимальная дозировка предусмотрена для школьников 17 лет. Для 15—16-летних на 1—2 занятия в неделю может быть меньше. У девочек объем нагрузки может быть меньше на 10—15%.

ПРИМЕРНЫЕ ПРОГРАММЫ ЗАНЯТИЙ НА НЕДЕЛЮ (ЛЕТО)

8—10 лет

Понедельник. Медленный бег 10—15 мин, ОРУ 15—20 мин, подвижные или спортивные игры 15—20 мин, прыжки в высоту или длину 10—20 мин, медленный бег в чередовании с упражнениями на гибкость 10—15 мин.

Вторник. Прогулка с купанием и плаванием.

Среда. Медленный бег 5—10 мин, ОРУ и СУ 10—20 мин, эстафеты встречные, старты ускорения 20—30 мин, медленный бег и упражнения на расслабление 5—10 мин.

Четверг. Кроссовый бег 30—45 мин, подвижные игры или игра в футбол 20—30 мин.

Пятница. Медленный бег 5—10 мин, ОРУ и СУ 10—15 мин, кроссовый бег 30—40 мин, медленный бег и ходьба 5—10 мин.

Суббота. Занятия на воде или турпоход, или контрольные соревнования.

Воскресенье. Прогулка: ходьба в сочетании с медленным бегом или с использованием СУ — 1 ч, подвижные или спортивные игры — 30—40 мин.

Максимальная дозировка предусмотрена для школьников 10 лет, для 8—9-летних может быть на 1—2 занятия меньше.

11—14 лет

Понедельник. Медленный бег 10—15 мин, ОРУ и СУ 10—20 мин, прыжки и метания 20—30 мин, футбол или баскетбол 20 мин, медленный бег с упражнениями на расслабление 10—15 мин.

Вторник. Медленный бег 5—10 мин, ОРУ и СУ 25—30 мин, бег 3—5 раз на отрезках 400—600 м 20—25 мин, медленный бег и ходьба 10—15 мин.

Среда. Кроссовый бег до 2 ч, подвижные или спортивные игры 40 мин, СУ 10—20 мин, ходьба и медленный бег 10 мин. Это занятие может быть заменено туристическим походом, экскурсией или занятиями на воде.

Четверг. Медленный бег 5—10 мин, ОРУ и СУ 20—25 мин. Это занятие можно провести в виде кроссового бега до 1 ч.

Пятница. Медленный бег 5—10 мин, СУ на гибкость, быстроту, ловкость и силу 25—30 мин, спортивные игры 30 мин, медленный бег 5—10 мин.

Суббота. Экскурсия или прогулка 2 ч, или подвижные и спортивные игры 90 мин, или занятия на воде.

Воскресенье. Кросс переменный 1 ч, спортивные игры 30—40 мин, ходьба 5—10 мин. Вместо этой тренировки могут быть проведены контрольные соревнования для данного возраста.

Максимальная дозировка предусмотрена для школьников 13—14 лет, для школьников 11—12 лет на 1—2 занятия в неделю может быть меньше.

15—17 лет

Понедельник. Медленный бег 10—15 мин, ОРУ 12—15 мин, СУ 10—15 мин, кросс в переменном темпе с ускорениями на отрезках 100—200 м, медленный бег и ходьба 5—10 мин.

Вторник. Медленный бег 10—15 мин, ОРУ и СУ 20—30 мин, спортивные игры 20 мин, темповый бег 15—20 мин, медленный бег и ходьба с упражнениями на расслабление 5—10 мин.

Среда. Прогулка или турпоход 3 ч или переменный кросс 10—15 км, или контрольный бег и тестирование.

Четверг. Медленный бег 10—15 мин, ОРУ 15—20 мин, СУ 15—20 мин, медленный бег и ходьба с упражнениями на расслабление 5—10 мин.

Пятница. Медленный бег 5—10 мин, СУ 15—20 мин, спортивные игры 30—40 мин или кросс 1 ч, ходьба с упражнениями на расслабление 5—10 мин.

Суббота. Соревнования, контрольные прикидки или тестирование.

Воскресенье. Прогулка с бегом до 3 ч. Если в субботу соревнования были нагрузочными, занятия целиком можно провести на воде.

Максимальная дозировка предусмотрена для школьников 17 лет. Для 16-летних может быть на 1—2 занятия меньше.

Совершенно ясно, что со временем при условии регулярных занятий в клубе любителей бега твои результаты и результаты твоих товарищей будут улучшаться. Чтобы сравнить их, время от времени надо проводить контрольные соревнования. Например, такие.

Кто самый быстрый? — бег на 10, 20, 30, 60 м.

Кто самый меткий? — броски в цель и на дальность легких предметов, теннисного мяча и др.

Кто самый сильный? — броски тяжелых камней, гири или ядра на дальность различными способами.

Кто самый прыгучий? — прыжки с места в высоту, длину, тройной, вприпрыжку на одной и обеих ногах и др.

Кто самый ловкий? — бег (10—30 м) с преодолением барьеров или других естественных препятствий на время.

Кто самый выносливый? — кросс или бег по дорожке стадиона от 1 до 10 км.

Командные соревнования: командный бег (зачет по последнему), эстафетный бег на различные дистанции, перетягивание каната, турниры по спортивным и подвижным играм.

ПОМЕРИТЬСЯ СИЛАМИ

Соперничество, соревнование, борьба всегда присущи спорту. Однако соперничество не обязательно может быть с противником. Очень часто это борьба с самим собой, со своими слабостями, ленью. Многие из вас не станут выдающимися спортсменами, не будут рекордсменами страны и даже своего класса или пионерского отряда. Однако каждый может устанавливать и улучшать собственные рекорды. Сегодня ты пробежал один километр, а через год систематических занятий сможешь пробегать свободно пять и больше. Сегодня ты пробегаешь тысячу метров за 6 минут с большим трудом, а через год легко пробежишь эту дистанцию за 4 минуты.

Может быть, твоим первым стартом станет участие в массовом празднике бега, который по традиции проводится каждую весну и осень по всей стране.

А когда ты уже достигнешь через год-два регулярных тренировок определенных успехов в беге, тебе захочется помериться силами со своими сверстниками.

Обычно в каждом школьном КЛБ составляют свой календарь соревнований, который становится традиционным. Всего в году должно быть предусмотрено от 15 до 30 соревнований по бегу с примерно равным количеством коротких, средних и кроссовых дистанций.

Кроссовые дистанции могут быть продолжены на пришкольном участке, в парках, на бульварах, в лесу. Эстафеты допускается проводить помимо стадионов по городским улицам, дорогам, шоссе с любым количеством этапов произвольной длины. В эстафетном беге мо-

гут участвовать смешанные команды девочек и мальчиков. Протяженность этапов не должна превышать 1000 метров.

Вот как выглядит примерный календарь соревнований.

Таблица 4

Примерный календарь соревнований в КЛБ

Дистанции	Возраст, лет	Количество соревнований по бегу		
		осень	зима	весна
Короткие	7—10	1—2	1—2	1—2
	11—14	1—2	1—2	1—2
	15—17	2—3	2—3	2—3
Средние	7—10	1—2	1—2	1—2
	11—14	1—2	1—2	2—3
	15—17	2—3	1—2	2—3
Длинные	7—10	1—2	—	1—2
	11—14	1—2	—	2—3
	15—17	1—2	—	2—3
Кроссы (пробеги)	7—10	1—3	—	1—2
	11—14	2—3	—	1—2
	15—17	2—4	—	2—3

Этот календарь может быть расширен за счет организации встреч между школьными КЛБ, а также за счет участия в соревнованиях, проводимых в пионерских лагерях и лагерях труда и отдыха.

Соревнования проводятся по правилам, обязательным для всех участников и на основе тренировочной программы КЛБ.

Продолжительность подготовки для участия в соревнованиях на начальном этапе занятий бегом — не меньше года. Если был перерыв в тренировках, то необходимо не менее 10—15 занятий для восстановления спортивной формы.

Число соревнований зависит от индивидуальных особенностей. Например, при недостаточной подготовленности, длительном периоде восстановления организма, повышенной нервной возбудимости надо участвовать в соревнованиях реже.

При подготовке к состязаниям в программу тренировок включают больше упражнений для повышения общей и специальной физической подготовленности.

На первом этапе подготовки к соревнованиям проводят тренировочные занятия с большой нагрузкой, на втором — объем нагрузки необходимо постепенно снижать, а интенсивность увеличивать.

Участие в обычных соревнованиях не требует особых изменений в планировании тренировки, нужно лишь несколько снизить объем нагрузки и одновременно увеличить ее интенсивность в последнюю неделю перед соревнованиями. Кроме того, перед состязанием рекомендуется отдых 1—2 дня.

Подготовка к важным соревнованиям должна быть более тщательной. Не менее чем за 3—4 недели до них проводятся контрольные прикидки, причем в то же время дня, в которое будут проходить соревнования.

При подготовке к соревнованиям можно использовать следующие недельные циклы для каждой возрастной группы (табл. 5, 6, 7). В приведенных программах меньшее количество отрезков и бо́льшие интервалы отдыха предусмотрены для младших по возрасту школьников. Для девочек объем нагрузки может быть снижен. Примерные недельные циклы рассчитаны на подготовку к соревнованиям по бегу для младших школьников от 1 до 2 километров, для средних — от 1 до 3 километров, для старших — от 1 до 5 километров. Если старшие школьники готовятся к более длинным дистанциям, объем нагрузки должен быть увеличен в 2—3 раза.

Таблица 5

Примерный недельный план занятий при подготовке к соревнованиям (7—10 лет)

Дни	Содержание занятий	Утренняя зарядка
1	Разминка: ходьба, бег 5—7 мин, ОРУ 5—6 мин. Ходьба 200 м (пульс 150 уд/мин), бег 2—5×500 м (пульс 180 уд/мин), между повторениями отдых — ходьба 100—200 м. Подвижные игры. Упражнения на расслабление (пульс 130 уд/мин)	Ходьба, бег, ОРУ 15—20 мин (пульс 150 уд/мин)
2	Разминка: ОРУ, подвижные игры (пульс 170 уд/мин). Ходьба 300 м (пульс 150 уд/мин). Бег 3—5×400 м через 100 м ходьбы (пульс 180 уд/мин). СУ 3—5 мин, упражнения на расслабление (пульс 130 уд/мин)	Как в 1-й день
3	Занятий нет	—"—
4	Разминка: ходьба, бег, ОРУ (пульс 150 уд/мин). Ходьба 200 м (пульс 150 уд/мин). Бег 3—5×500 м (пульс 180 уд/мин), отдых между пробежками — ходьба 100—200 м. Спортивные игры (пульс 180 уд/мин), СУ 3—5 мин, упражнения на расслабление и дыхание (пульс 130 уд/мин)	Ходьба, бег, ОРУ, подвижные игры 15—20 мин (пульс 150 уд/мин)
5	Разминка: ходьба, бег, ОРУ (пульс 150 уд/мин). Ходьба 200 м (пульс 150 уд/мин). Бег 2—6×400 м (пульс 180 уд/мин), отдых между пробежками — ходьба 100 м. Подвижные игры, эстафеты (пульс 180 уд/мин). Упражнения на расслабление 3—5 мин (пульс 130 уд/мин)	Как в 1-й день
6	Отдых или туристский поход	—"—
7	Прогулка 1—2 ч или плавание, или спортивные игры	—"—

Каждому из нас присуще желание покорить недоступные ранее вершины. Одной из таких вершин в беге для многих становится марафон — самая длинная из классических дистанций. Конечно, марафон, как впрочем и любое другое соревнование, требует огромного напряжения и мобилизации всех внутренних ресурсов и систем ор-

ганизма. Поэтому к марафону допускаются только совершенно здоровые ребята с многолетним стажем занятий бегом. Причем участвовать в марафоне можно только раз в год, не чаще.

Таблица 6

Примерный недельный план занятий при подготовке к соревнованиям (11—14 лет)

Дни	Содержание занятий	Утренняя зарядка
1	Разминка: ходьба, бег, ОРУ (пульс 130 уд/мин). Бег 2—4×800 м через 200 м ходьбы (пульс 170 уд/мин). Подвижные игры, эстафеты (пульс 160 уд/мин). Упражнения на расслабление 5 мин (пульс 120 уд/мин)	Ходьба, бег, ОРУ и СУ 20—30 мин (пульс 140 уд/мин)
2	Разминка: ходьба, бег, ОРУ, спортивные игры (пульс 160 уд/мин). Бег 4—6×600 м через 100—200 м ходьбы (пульс 170 уд/мин). СУ и совершенствование техники бега, упражнения на расслабление и дыхание 5 мин (пульс 120 уд/мин)	Ходьба, бег, ОРУ, игры 20—30 мин (пульс 140 уд/мин)
3	Прогулка 1—2 ч или игры, плавание, гребля	Как в 1-й день
4	Разминка: ходьба, бег, ОРУ (пульс 130 уд/мин). Бег 2—4×800 м через 200 м ходьбы (пульс 170 уд/мин). СУ, совершенствование техники бега, упражнения на расслабление и дыхание 5 мин (пульс 120 уд/мин)	Как во 2-й день
5	Разминка: ходьба, бег, ОРУ, СУ (пульс 130 уд/мин). Бег 2—5×800 м через 100—200 м ходьбы (пульс 170 уд/мин). Спортивные игры, совершенствование техники бега, упражнения на расслабление (пульс 120 уд/мин)	Как в 1-й день
6	Спортивные игры или туристский поход	—"—
7	Прогулка 1—2 ч или соревнования по бегу	—"—

Для хорошо подготовленных школьников старшего возраста, желающих принять участие в беге на марафонскую дистанцию, рекомендуется провести подготовительную работу. На одном тренировочном занятии в зависимости от обстоятельств и задач подготовки следует пробегать от 10 до 15 км (ЧСС при этом должна быть 135—145 уд/мин), причем большие по объему тренировочные занятия необходимо чередовать с малыми. В отдельных случаях можно делить дневной объем бега и проводить два тренировочных занятия — это позволит избежать усталости и лучше приспособиться к значительным беговым нагрузкам. Заниматься надо в группе, избегать однообразия, чаще менять маршруты, бегать по пересеченной и ровной местности. Если за лето ни разу не удалось в одном тренировочном занятии преодолеть более 15 км, не следует принимать участие в марафоне.

Приводим примерные планы трех последних недель подготовки к участию в марафонском беге (табл. 8). Для начинающих марафон-

Таблица 7

Примерный недельный план занятий при подготовке к соревнованиям (15—17 лет)

Дни	Содержание занятий	Утренняя зарядка
1	Разминка: ходьба, бег, ОРУ и СУ (пульс 120 уд/мин). Бег 3—5×1000 м через 200 м ходьбы (пульс 160 уд/мин). Спортивные игры, совершенствование техники бега, упражнения на расслабление 5 мин (пульс 115 уд/мин)	Ходьба, бег, ОРУ, СУ 30 мин (пульс 130 уд/мин)
2	Разминка: ходьба, бег, ОРУ, СУ (пульс 120 уд/мин). Бег 3—5×800 м через 100—200 м ходьбы (пульс 160 уд/мин). Совершенствование техники бега. Упражнения на расслабление и дыхание 5 мин (пульс 115 уд/мин)	—"—
3	Прогулка или занятия другими видами спорта 2—3 ч	—"—
4	Разминка: ходьба, бег, ОРУ и СУ (пульс 120 уд/мин). Бег 3—5×1000 м через 200 м ходьбы (пульс 160 уд/мин). Совершенствование техники бега, другие виды легкой атлетики. Упражнения на расслабление 5 мин (пульс 115 уд/мин)	—"—
5	Разминка: ходьба, бег, ОРУ (пульс 120 уд/мин). Бег 4—6×600 м через 200 м ходьбы (пульс 160 уд/мин)	—"—
6	Разминка: ходьба, бег, ОРУ (пульс 120 уд/мин). Бег 3—5×1000 м через 200 м ходьбы (пульс 160 уд/мин). Спортивные игры или другие виды легкой атлетики. Упражнения на расслабление 5 мин (пульс 115 уд/мин)	—"—
7	Спортивные игры или прогулка, или соревнования по бегу	—"—

цев бег проводится в медленном темпе — примерно 1 км за 5—6 мин. Обязательная разминка (как перед соревнованиями).

Таблица 8

Примерная программа трехнедельной подготовки к марафону

Неделя перед стартом	Объем нагрузки по дням недели, км						
	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
Первая	10—15	15—20	20—25	15—20	20—25	10—15	20—25
Вторая	10—15	15—20	20—25	15—20	20—25	5—10	20—25
Третья	5—10	5—10	15—20	15—20	10—15	5—10	42 195 м

В первом марафоне следует стартовать с осторожностью, помня, что гораздо легче поддерживать умеренный равномерный темп. Желательно поставить перед собой конкретную задачу — успешно завершить дистанцию за определенное время. Во всех случаях необходимо

составить график преодоления дистанции, разбив ее на отрезки по 5 км. До 35—40 км надо бежать равномерно, экономя силы. Преодолев 40 км, можно мобилизовать все силы для финишного ускорения.

В день соревнования необходимо проверить спортивное снаряжение и питание, которое ты захватишь с собой, проконтролировать самочувствие. Последний прием пищи — за 2 часа до старта. Непосредственно перед стартом обязательно разомнись, уделив этому 20—30 мин. Разминка должна включать 2—3 км медленного бега и несколько подготовительных упражнений и закончиться за 15—20 мин до старта. В период разминки проверь свой номер, особое внимание обрати на шнуровку туфель.

После марафона требуется восстановительный период. В течение недели бегун должен постепенно возвратиться к уровню предсоревновательных тренировочных нагрузок.

ОТ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО БЕГА — К БЕГУ СПОРТИВНОМУ

На определенном этапе самостоятельных занятий или тренировок в КЛБ ты захочешь подняться еще на одну ступень — приобщиться к спортивному бегу, который отличается от оздоровительного и подразделяется на несколько видов. В этом разделе ты с ними познакомишься.

Гладкий бег проводится на беговой дорожке по кругу на определенную дистанцию или на время. Бег до 400 м включительно проводится по отдельным дорожкам для каждого бегуна, на остальных дистанциях он проходит по общей дорожке (в беге на 800 м первые 100 м — по отдельным дорожкам, остальная часть дистанции — по общей дорожке).

Бег с препятствиями имеет две разновидности:

— барьерный бег на дорожке от 50 до 400 м с однотипными барьерами, расставленными равномерно по дистанции (каждый бегун движется по отдельной дорожке);

— бег на 3000 м с препятствиями на беговой дорожке с прочно установленными препятствиями и ямой с водой в одном из секторов стадиона.

Эстафетный бег — командный бег, в котором дистанция разделена на этапы. Цель эстафетного бега — с наибольшей скоростью пронести эстафету от старта до финиша, передавая ее друг другу. Длина этапов может быть одинаковой (короткие и средние дистанции) и разной (смешанные дистанции). Чаще эстафетный бег проводится на дорожке стадиона.

Бег в естественных условиях — по пересеченной местности (кросс) проводится на дистанции до 15 км, а на более длинные дистанции — по дорогам (шоссе и проселочные дороги).

Бег на короткие дистанции (спринт).

Б е г н а 1 0 0 м. Эту дистанцию надо пробегать с максимально возможной скоростью. Быстрое «выбегание» со старта переходит в стремительное ускорение, чтобы быстрее достичь максимальной скорости и по возможности не снижать ее до финиша.

Бег на 200 м. Бег на этой дистанции отличается от бега на 100 м расположением старта и прохождением половины дистанции по повороту дорожки.

Бег на 400 м. В основе техники лежит спринтерский свободный шаг. Бег проводится с относительно меньшей интенсивностью, чем на дистанциях 100 и 200 м.

В беге на короткие дистанции высоких результатов достигают школьники разного роста и телосложения. Обычно у невысоких ребят частота движений больше, чем у бегунов высокого роста.

Ведущим качеством спринтера является быстрота. Способность быстро выполнять движения, проявляя при этом большую мощность,— основа успеха в беге на короткие дистанции. Во время бега активно работает вся мускулатура, поэтому у лучших бегунов обычно хорошо развиты не только мышцы ног, но также мышцы рук, плеч, туловища.

Бег на средние, длинные, сверхдлинные дистанции и спортивная ходьба. По характеру и направленности методики тренировки можно выделить следующие группы: бег на 800 и 1500 м; бег на 5000 и 10 000 м и 3000 м для женщин; марафонский бег; бег на 3000 с препятствиями; спортивная ходьба. Спортивная ходьба отличается от обычной большей скоростью (в 2—2,5 раза), в результате — большей длиной шага. Темп движения при спортивной ходьбе составляет 160—180 шагов в минуту, в то время как при обычной — только 100—120. При спортивной ходьбе ногу ставят на пятку и опорную ногу не сгибают.

С самого начала занятий легкой атлетикой необходимо совершенствовать технику бега и ходьбы. Главным критерием техники в упражнениях на выносливость является экономичность, в то время как в спринтерском и барьерном беге главное — мощность беговых движений. Самая высокая экономичность бега необходима в марафоне, с укорочением дистанции меняется соотношение между экономичностью и мощностью.

ДНЕВНИК ФИЗКУЛЬТУРНИКА

Да-да, ты не ошибся, прочитав заголовок: еще один дневник. Если ты начнешь заниматься бегом, то он будет тебе просто необходим. Только оценки в нем будет ставить не учитель, как в обыкновенном школьном дневнике, а ты сам. И по оценкам (в этом тебе могут помочь и преподаватель физкультуры, и врач, к которому ты будешь иногда заглядывать, как мы договорились) можно судить, правильно выбрана нагрузка или нет, на что в тренировке надо обратить особое внимание. Заведи тетрадь, которая и станет дневником самоконтроля, куда ты будешь записывать все данные, которые определишь по таблицам или проведя самостоятельно измерения.

В дневнике самоконтроля отражаются так называемые субъективные данные. Какие же именно?

Настроение. Это важный показатель, показывающий твое психическое состояние. Занятие всегда должно поднимать, улучшать настроение. Настроение можно считать хорошим, если ты спокоен и жизнерадостен, уверен в себе, удовлетворительным — при неустойчивом эмоциональном состоянии и неудовлетворительным — когда ты растерян, подавлен.

Самочувствие. Если тренировка строится правильно и проводится регулярно, то самочувствие, как правило, хорошее. Причиной его ухудшения может стать болезнь или чрезмерная физическая нагрузка. В таком случае надо пересмотреть режим занятий и проконсультироваться у врача. При хорошем самочувствии отмечается ощущение бодрости, силы, при удовлетворительном — небольшая вялость, при плохом — слабость, снижение работоспособности, угнетенное состояние.

Желание заниматься. Этот показатель отмечается в дневнике словами «большое», «безразличное», «нет желания». При правильно организованных занятиях в состоянии хорошей физической подготовленности бывает, как правило, отличное самочувствие, крепкий сон, хороший аппетит и желание заниматься. При переутомлении желание заниматься пропадает.

Переносимость занятий. В этой графе надо отмечать, выполнена ли запланированная нагрузка (если нет, то почему) и переносимость нагрузки (хорошая, удовлетворительная, плохая).

Болевые ощущения. После первых занятий могут появиться боли в мышцах. Занятия при этом продолжай, но несколько снизь интенсивность упражнений. Мышечные боли пройдут быстрее при использовании тепловых процедур (душ, ванна) и самомассажа.

В результате тренировок может возникнуть физическое перенапряжение, характеризующееся болями в правом подреберье, слабостью, головокружением. Нужно записать, при каких нагрузках возникают эти явления. Если же появились боли в области сердца, обязательно обратись к врачу.

Утомление — естественное явление при физической активности. Но из-за чрезмерных нагрузок развивается переутомление: лицо резко краснеет или, наоборот, бледнеет, отмечаются одышка, очень резкая потливость, нарушение координации движений, выполнение движений замедляется, появляются резкая усталость, боли в ногах, тошнота, рвота. При появлении признаков переутомления нагрузку необходимо снизить, но пропускать занятия не следует.

Большую информацию, позволяющую судить о состоянии организма, дают объективные показатели, то есть те, которые можно каким-либо образом измерить. Например, масса тела (вес) в первое время занятий бегом уменьшается, в дальнейшем возрастает (у старших школьников стабилизируется за счет увеличения мышечной массы).

Обязательно надо следить за пульсом (ЧСС). Пульс можно считать в течение одной минуты, 30, 15 или 10 секунд, умножив затем полученный результат соответственно на 2, 4 и 6. У занимающихся оздоровительным бегом пульс в покое реже (примерно на 5—10 уда-

ров в минуту), чем у не занимающихся ребят. Во время физической нагрузки и сразу после нее пульс может достигать 160—180 ударов в минуту, но через 3—5 минут отдыха должен приходить в норму. Чем ты тренированнее, тем быстрее восстанавливается пульс. При снижении уровня тренированности из-за прекращения и уменьшения нагрузки пульс вновь несколько учащается.

Оценить свое физическое развитие и физическую подготовленность тебе помогут табл. 9, 10.

Таблица 9

Средние показатели физического развития*

Показатели физического развития	Пол	Оценочные значения				
		низкое	ниже среднего	среднее (хорошее)	выше среднего	высокое
				9—10 лет		
Рост, см	м	120 и ниже	121—132	133—145	146—151	152
	д	118 и ниже	119—124	125—141	141—146	147 и выше
Вес, кг	м	25	26—28	29—37	38—40	41
	д	20	21—23	24—34	35—37	38
Окружность грудной клетки, см						
пауза	м	60	61—64	65—70	71—72	73
	д	54	55—58	59—69	70—72	73
вдох	м	63	64—57	69—73	74—78	
	д	56	57—61	62—74	75—79	70
				11—14 лет		
Рост, см	м	143 и ниже	144—148	149—161	162—167	168 и выше
	д	128 и ниже	129—139	140—160	161—171	172 и выше
Вес, кг	м	34 и ниже	35—38	39—50	51—55	56 и выше
	д	22 и ниже	23—31	32—53	54—64	65 и выше
Окружность грудной клетки, см						
вдох	м	69 и ниже	70—74	75—86	87—91	92 и выше
	д	70 и ниже	71—77	78—84	85—91	92 и выше
пауза	м	66 и ниже	67—70	71—78	79—82	83 и выше
	д	58 и ниже	59—66	67—80	81—87	88 и выше
				15—17 лет		
Рост, см	м	ниже 154	154,0—162	162,0—178,3	178,5—186	180 и более
	д	ниже 146	146,2—154	154,2—169,8	170—177,8	178 и более
Вес, кг	м	ниже 40	40,5—51	51,3—73,3	73—83,5	84 и более
	д	ниже 39	39—48	48,5—66,5	67—76	76 и более
Окружность грудной клетки, см	м	ниже 63	68,5—76	77—92	93—100,5	101 и более
	д	ниже 70	70—76	76,2—88,2	89—95	95 и более
пауза	м	ниже 76	76,5—83	83,2—98,2	99—106,5	107 и более
	д	ниже 60	60,5—71	71,7—92,7	93—103,5	104 и более
вдох	м	ниже 1	1—4	4,4—10,4	11,0—14,0	14,0 и более
	д	ниже 0	0—2,5	2,7—9,7	10,0—13,5	14 и более

* По данным ВНИИФКа.

Таблица 10

Средние показатели физической подготовленности*

Показатели физической подготовленности	Пол	Оценка		
		удовлетворит.	хорошо	отлично
9—10 лет				
Бег 30 м, с	м	6,3—6,2	6,1—5,7	5,6—5,4
	д	6,4—6,3	6,2—5,8	5,7
Бег 300 м, мин	м	1,40	1,35—1,24	1,18
	д	1,59	1,53—1,39	1,34
Бег 1000 м, мин	м	5,37	5,22—4,39	4,25
	д	5,33	5,23—5,03	5,00
Прыжок в длину с места, см	м	124—133	134—155	156—164
	д	132—138	139—153	154—159
Прыжок в длину с разбега, см	м	168—200	201—267	268—300
	д	182—192	193—214	215—236
Прыжок в высоту с места, см	м	23—25	26—30	31—33
	д	21—22	23—27	28—29
Прыжок в высоту с разбега, см	м	69—74	75—87	88—92
	д	67—71	72—82	83—87
Метание теннисного мяча, м	м	23—24	25—30	31
	д	21	22—26	27
11—14 лет				
Бег 60 м, с	м	больше 10,2	10,1—9,5	9,4 и меньше
	д	больше 10,4	10,3—9,9	9,8 и меньше
Бег 3×10 м, с	м	11,0—10,0	9,9—8,0	7,9—7,0
	д	11,3—10,3	10,2—8,3	8,2—7,3
Бег 300 м, мин	м	1,34	1,18—1,09	0,58
	д	1,53	1,39—1,26	1,19
Бег 1500 м, мин	м	8,2	8,2—7,00	6,58
	д	8,4	8,4—8,00	7,58
Прыжок в длину с места, см	м	130—149	150—189	190—210
	д	118—138	139—178	179—198
Прыжок в длину с разбега, см	м	300—350	351—379	380—400
	д	268—296	297—332	333—368
Метание гранаты, м	м	20—23	24—33	34—39
	д	12—15,9	16—14,9	25—29
15—17 лет				
Бег 30 м, с	м	3,46—4,29	4,29—5,95	5,95—6,78
	д	3,4—4,1	4,1—5,5	5,5—6,2
Бег 3×10 м, с	м	7,3—7,8	7,8—8,8	8,8—9,3
	д	6,6—7,6	7,6—9,6	9,6—10,6
Бег 2000 м, мин	м	15,30	15,00	13,00
	д	12,00	11,3	10,00
Прыжки в длину с места, см	м	176—197	197—239	239—260
	д	133—150	150—184	184—201
Прыжки в длину с разбега, см	м	343—388	388—478	478—523
	д	255—295	295—375	375—415
Метание гранаты, м	м	20,9—26,9	26,9—38,9	38,9—44,9
	д	16,2—20,2	20,2—28,2	28,2—32,2

* По данным ВНИИФКа.

СПУТНИКИ ЗДОРОВЬЯ

О жизненном ритме и «крепостной стене»

Физическая культура — неиссякаемый источник здоровья, бодрости и красоты. Но при условии, что ты нашел благоприятный для себя жизненный ритм.

Физическая работоспособность меняется в течение суток. Наблюдениями установлено, что температура нашего тела вечером повышается, а утром понижается, меняется и содержание химических веществ в крови. Сила мышц днем максимальная, а к ночи уменьшается. Суточному режиму подвержены многие функции организма. Поэтому следует учитывать этот фактор при выборе времени тренировки. Для юного бегуна можно порекомендовать тренироваться с 9 до 10 часов утра и с 16 до 18 часов вечера, так как в это время жизнедеятельность организма наиболее высокая.

Н. А. Семашко образно назвал организм человека «крепостью», которая окружена «крепостной стеной» — кожей. При несоблюдении гигиены разрушение «крепости» начинается с разрушения «крепостной стены».

Кожа выполняет ряд сложных физиологических функций. Прежде всего она защищает организм от вредных воздействий внешней среды — физических, химических и бактериальных, служит регулятором тепла в организме, является органом чувств и органом выделения. Нарушение функций кожи отражается на деятельности всего организма.

Лицо, шею мой не реже двух раз в день — утром и вечером. Ну, а о том, что необходимо мыть руки перед едой, после грязной работы и туалета, наверное, тебе не надо напоминать.

В уходе за телом большую роль играет баня. Полезно не только вымыться, но и одновременно хорошо попариться, сделать самомассаж или массаж — это очищает кожу, повышает газообмен, ускоряет кровообращение, способствует удалению из организма лишней влаги, положительно влияет на мышцы и связки, которые становятся мягче и эластичнее.

Солнце, воздух и вода

Летом активно используй солнечные ванны. Но не увлекайся и не злоупотребляй ими. Нельзя загорать на голодный желудок, надо принимать солнечные ванны не позже чем за час до еды и не раньше чем через полтора часа после нее.

Защищай голову от прямых солнечных лучей, но не надо использовать для этого резиновую купальную шапочку или туго обвязывать голову полотенцем — это затрудняет теплоотдачу и создает угрозу перегревания.

Загорать лучше в движении — играй, работай в саду, бегай, а потом, после солнечной ванны, искупайся или облейся прохладной водой и на 20—30 минут перейди в тень.

Самое лучшее время для загорания — утренние часы: в южных районах с 7 до 10, в средней полосе — с 8 до 11, в северных районах — с 9 до 12. Длительность первой солнечной ванны — 5 минут, в каждой следующей прибавляй по 5 минут, доведя общую продолжительность непрерывной солнечной ванны до 1 часа.

В теплое время года чаще бывай на воздухе и, если позволяют погода и обстановка, раздевайся до плавок или купальника, особенно когда выполняешь какую-либо работу, — это прекрасная воздушная ванна.

Самые распространенные и доступные — водные процедуры. С их помощью можно закаливать организм круглый год: зимой — дома, а летом — купаясь в реке или озере.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Всем нам иногда очень хочется, чтобы появился волшебник, взмахнул своей палочкой и все бы, что мы ни захотели, исполнилось! Но, к сожалению, волшебники бывают только в сказках... А в жизни, чтобы чего-нибудь достичь, надо приложить немало упорства, труда и усилий.

Так и в занятиях физической культурой, будь то бег, плавание или гимнастика. Трудно порой бывает сделать первый шаг, «перекроить» привычный распорядок дня, выделить время для тренировок.

Если ты решил, прочитав эту книгу, пополнить армию любителей оздоровительного или спортивного бега, не откладывай это на потом: мол, наступит понедельник и обязательно начну! Часто проходит понедельник, за ним другой, третий, и ты уже забываешь о своих намерениях, так и не испытав радости бега. Кстати, это еще одна возможность проверить себя: дай себе слово начать заниматься и непременно выполни его.

Конечно, на первых порах что-то может не получаться. Не беда, главное — не отчаиваться, не останавливаться на полпути. Всегда ведь есть с кем посоветоваться: например, подойти с вопросами к школьному учителю физкультуры, да и среди твоих знакомых или одноклассников, может быть, окажутся ребята, которые уже подружились с бегом.

Пусть и эта книга станет твоим добрым помощником. В ней ты нашел различные рекомендации по составлению программ занятий бегом, определению нагрузок, советы по закаливанию и самоконтролю и другие «подсказки», которые тебе пригодятся. Желаем удачи!

Вы держите в руках брошюру, выпущенную в серии «Физкультурная библиотечка школьника». Советуем следить за нашими выпусками, чтобы успеть вовремя приобрести и другие издания.

В ближайшее время в продажу поступят:

О. А. Иванова, И. Н. Шарабарова. «Занимайтесь ритмической гимнастикой». Девочки 14—15 лет и старше, которые следят за своей внешностью, найдут в ней много интересного.

Т. С. Лисицкая. «Гимнастика и танец».

Для тех, кто увлекается джаз-гимнастикой, хочет научиться красиво танцевать в стиле диско или освоить движения брейкданса.

А. А. Бирюков. «Учись делать массаж».

Если вы занимаетесь физкультурой и спортом, ходите в походы, любите танцевать, значит, наверняка знаете, что такое мышечная боль. Быстро избавиться от нее, освоив приемы массажа, поможет эта брошюра.

35 к.

Тем, кто хочет быть всегда здоровым, автор советует заняться бегом. Бег — доступное средство физической культуры, им можно заниматься в любую погоду во дворе, на стадионе, в лесу и даже... на балконе.

Начинайте бегать для здоровья — не пожалеете!



PHOTOS BY ANDREY G AKA DONUT190